

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

Rs. 120



Regd. No. SC-1333

PDFBOOKSFREE.PK

مصالی کے شیفز کے کھانوں کی مزید ارتراکب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



مزے دار Menu... شاندار 120 انعامات۔

Snack Parlor	American Parlor	Desi Parlor	Chinese Parlor
• سموسہ میکرونی	• سیون اسپاگس میکرونی	• پالٹی میکرونی	• ہاٹ اینڈ ساور نوڈلز
• چاٹ میکرونی	• میٹ ہال اسپیگھٹی	• بریانی میکرونی	• چکن چلی اسپیگھٹی
• افغانی آتش میکرونی	• کیچن اسپیگھٹی	• اچاری میکرونی	• چکن چاؤمن اسپیگھٹی
• کباب میکرونی	• فیسٹا اسپیگھٹی	• جلفریزی میکرونی	• چکن پنچورین
BBQ Parlor	Italian Parlor	Russian Parlor	
• بکنگہ میکرونی	• لڑائیہ	• شاشلیک میکرونی	
• باریبی کیو میکرونی			

2 in 1

مصالحہ مکس + میکرونی

بیکے پارلر کک اینڈ ون کونٹیسٹ

اشتہار میں دیئے گئے بیک پارلر 2 in 1 ریسی میکسز میں سے اپنی من چاہی ریسی پکا کر نہ صرف ان کے بہترین ذائقوں سے لطف اندوز ہوں بلکہ قرعہ اندازی کے ذریعے انعام کے حقدار بھی کہلائیں۔

میگا گولڈ پرائز کی ڈرامیں شامل ہونے کے لئے
12 اپریل تک اپنی انٹریز بھیجیں۔

چوتھی قرعہ اندازی میں انعامات جیتنے والے خوش نصیب

Gift Hamper

اسماعولی الدین (کراچی)
افتخار احمد (کراچی)
ایم فرحان (حیدرآباد)
ایم شبیر (کراچی)
نواز علی (حیدرآباد)
نور جہاں (میرپور خاص)
پروین عطا (کراچی)
رابعہ مجاہد (ساہیوال)
صوفیہ بیگم (فیصل آباد)
دیسم فیروز (میرپور خاص)
یاسین احمد (کراچی)

Dawlance Microwave Oven 115

ہما عمر (لاہور)

Westpoint Fryer

ارم فرحان (لاہور)
ایم خالد قریشی (کراچی)
شکیلہ یوسفی (کراچی)

Q Mobile E-70

ایم سلیم خان (کراچی)
رمشا عدیل (کراچی)
سیما بدر (کراچی)
عروج سعادت (کراچی)

Contest میں حصہ لینے کا طریقہ:

۱۔ استعمال شدہ بیک پارلر 2 in 1 ریسی مکس کا خالی پیکٹ اپنے شناختی کارڈ کی کاپی اور مکمل پتے کے ساتھ پوسٹ مکس نمبر 8305 کو رگی، کراچی پر روانہ فرمائیں اور کی ڈرامیں شامل ہو جائیں۔

۲۔ آپ بیک پارلر فیس بک پیج اور consumers@bakeparlor.com

پر E-mail کر کے بھی کی ڈرامیں شامل ہو سکتے ہیں۔

ہر ایک پیکٹ کو ایک انٹری گنا جائیگا۔۔۔۔۔ یعنی
جتنی زیادہ انٹریز اتنے ہی زیادہ جیتنے کے مواقع۔

میگا گولڈ پرائز جیتنے کے لئے بیک پارلر 2 in 1 کی ہی ریسی مکس سے کوئی بھی ٹی پاسٹاؤش بنائیں اور اس کی ریسی لکھ کر خالی پیکٹ کے ہمراہ ہمیں روانہ کر دیں۔ اور شامل ہو جائیں کی ڈرامیں۔۔۔۔۔

میگا گولڈ پرائز کی ڈرام کی تاریخ 15 April 2014 ہے۔

Dawlance Microwave
Oven 115

Westpoint Fryer

Gift Hamper

Q Mobile
E-70



شرائط و ضوابط

- ۱۔ اس انکم کے سلسلے میں چینی کا فیصلہ جی اور نا قابل غلط ہوگا۔ ۲۔ کتنی یا کتنی بھی وقت وہ جتانے بغیر تبدیل یا منسوخ کر سکتی ہے۔
- ۳۔ انعامات کے رنگ اور ساخت تصویر میں دکھائے گئے انعامات سے مختلف ہو سکتے ہیں۔
- ۴۔ کتنی سے وابستہ افراد، ڈیڑھ اور زیادہ نوٹک انجمنی کے افراد اس انکم میں شرکت کے اہل نہیں۔
- ۵۔ مکمل ہے، نوٹ اور شناختی کارڈ کے بغیر انٹری منسوخ کر دی جائے گی اور کی ڈرامیں شامل نہیں کی جائے گی۔

CONTENTS

MASALA

TV FOOD MAG



51

Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

18

Masala City News

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

57

Tarka

ترکا

22

Masala Interview

فیوژن کھانے شوق سے پکاتی ہوں فائزہ رحمن

ماسٹر شیف آسٹریلیا سیزن ۱۰ کی فائزہ رحمن سے کراچی آکر کے موقع پر خصوصی بات چیت

63

Food Diaries

فوڈ ڈائریز

25

Dawat

دعوت

69

Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

31

Handi

ہانڈی

75

Lively Weekends

لایو لیویک اینڈز

37

Live@9

لایو ایٹ نائن

81

Masala Kids

منھے ساتھیوں کے لئے

43

Masala Mornings

مصالحہ مارنگنز

83

Masala Garden

آلو اگانا ایک آسان اور مزے دار کام

مکھڑا کھانے کے لئے آلو اگانا اور اناج کے کھانے کے لئے مکھڑا کھانے کے لئے

Adam's®

For Healthy Life!

تازہ دودھ سے بنا

Yoghurt



Natural Yoghurt

200 gm. | 400 gm. | 1 KG

Desi Yoghurt

400 gm.

Low Fat Yoghurt

400 gm.

Mint Raita

200 gm.

Zeera Raita

80 gm. | 200 gm.

info@adams.pk

Office: Quaid-e-Azam Industrial Estate, Kot Lakh Pat, Lahore.

Phone: 04235117104-06 **Fax:** 04235117107

محترم قارئین السلام وعلیکم!

ہر سال 7 اپریل کو دنیا بھر میں صحت کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ ”اقوام متحدہ کے ادارے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے قیام کے بعد 7 اپریل 1948 کو صحت کا پہلا عالمی دن منایا گیا تھا۔ رواں برس کے لئے عالمی ادارہ صحت (WHO) نے عالمی یوم صحت کے لئے ویکٹر سے پیدا ہونے والی بیماریاں (vector-borne diseases) کا موضوع تجویز کیا ہے۔ ایک خلوی جسم کے جراثیم ویکٹر گندے پانی اور صفائی سے محروم انسانی آبادیوں میں ایک سے دوسرے انسان میں لگنے والی بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ ان بیماریوں میں ایک ملیریا ہے جس نے صرف 2010ء میں دنیا کے 660000 افراد کی جان لے لی۔ اس جراثیم کے ذریعے ایک سال میں 30 فیصد تیزی سے بڑھنے والی بیماری ڈینگی ہے۔ دنیا بھر میں ڈینگی بخار سے سالانہ 50 ملین افراد متاثر ہوتے ہیں جب کہ ڈھائی بلین افراد کی زندگیوں ڈینگی بخار سے شدید خطرات لاحق ہیں۔ اس بیماری نے اس وقت پاکستان کو اپنے شکنجے میں جکڑا ہوا ہے۔ سال گزشتہ میں ڈینگی کے کیسوں میں 400 فیصد سے زائد اضافہ ہوا 2013 میں ڈینگی وائرس نے کراچی سمیت سندھ میں 6 ہزار کے قریب لوگوں کو متاثر کیا اور 32 افراد ڈینگی سے لڑائی میں جان کی بازی ہار گئے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں درجہ حرارت زیادہ ہونے سے ڈینگی کے مرض میں بڑھوتری کا خطرہ اضافہ ہو سکتا ہے۔ ماضی کے ناکام تجربات اور حالیہ پریشان کن صورتحال سے ترجمہ بنیادوں پر غمت کی اشد ضرورت ہے۔ ڈینگی سے بچاؤ کے لئے اپنے طور پر بھی حفاظتی تدابیر اختیار کریں۔ ڈینگی کا مچھر صاف پانی میں افزائش پاتا ہے اور عموماً صبح اور شام کے اوقات میں انسان پر حملہ آور ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق گھروں میں صاف پانی ذخیرہ کرنے والے برتنوں اور ٹینکیوں کو ڈھانک کر رکھیں، گلوں یا کپڑوں میں پانی کھڑا نہ ہونے دیں۔ مچھروں کو دور رکھنے کی حتی الامکان تہا کیب اختیار کریں۔ گھر کی مختلف جگہوں پر کاغذ رکھیں۔ اسے تیل یا کریم میں ملا کر جسم کے کھلے حصوں پر لگائیں تاکہ مچھر قریب نہ آئیں۔ اس کے علاوہ ڈینگی مچھروں سے بچاؤ کے لئے لیسن گراس کو گھروں میں رکھا جائے۔ یہ پودا سنگاپور سمیت دیگر ممالک میں ڈینگی وائرس سے بچاؤ کے طور پر موثر ثابت ہو چکا ہے۔ ڈینگی فیور سے متاثر افراد کے لئے حیاتین ب اور ج پر مشتمل خوراک، چاول، مونگ کی دال، کھجوری، شاد پختہ، گاجر، بند گوبھی، انگور، انار، سنگترے، سرکہ اور مونگھی مفید ہیں۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسکٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی، munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی، 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

10/11، حسن علی اسٹریٹ، بھٹائی آئی آئی چنبرہ روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان۔ یو۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

چھٹے لیڈیز فنڈز ویمن ایوارڈز کا انعقاد

واؤڈ گلوبل فاؤنڈیشن کی جانب سے چھٹے ”لیڈیز فنڈز ویمن ایوارڈز 2014ء“ کی رنگارنگ تقریب کا انعقاد موہن پریس میوزیم کلفٹن کراچی میں کیا گیا جس میں اپنے اپنے شعبوں میں کامیاب 400 سے زائد خواتین نے شرکت کی۔ لیڈیز فنڈز کا قیام 2007ء میں عمل میں آیا جس کا مقصد خواتین کو مالی تحفظ دینا اور کاروباری خواتین کو تربیت اور ترقی کے مواقع فراہم کرنا ہے۔ لیڈیز فنڈز کی ایڈوائزری کونسل میں امیر عدنان، بہرام آواری ڈاکٹر عشرت حسین، خالد مرزا، نسreen جلیل، شفقت سلطانہ، سعد خان، سلطانہ صدیقی اور سید علی رضا شامل ہیں۔ تقریب کی مہمان خصوصی صوبائی وزیر برائے ترقی نسواں روینہ قائم خانی تھیں۔ اس سال پولیوہم میں جان قربان کرنے والی پولیو رضا کار امتیا ظفر اور اکبری رحمن بعد از مرگ ایوارڈ پروین رحمن اور زہرہ شاہد حسین کے علاوہ دینا رحمن، شمسہ ہاشوائی، نادیدہ الہی، ڈاکٹر روینہ سومرو، ڈاکٹر شائستہ خان، ڈاکٹر تنسیم احسن، سیانصرت، رانیہ درانی، سنبل خان اور صنم سعید کو ان کے شعبوں میں اعزازی پذیرائی کے ایوارڈز کے لئے منتخب کیا گیا۔ تقریب کے شرکاء کی ضیافت کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔



نانوز سلون کا کراچی میں افتتاح

گزشتہ دنوں کراچی کے معروف ترین علاقے کلفٹن میں نانو زسلون کا شاندار افتتاح عمل میں آیا۔ اس تقریب میں شہر کی مشہور ماڈلز سماجی شخصیات سمیت کثیر تعداد میں لوگ شریک ہوئے۔ اس موقع پر فن آرائش حسن کا ایک انتہائی دلچسپ مظاہرہ پیش کیا گیا۔ شرکاء کی تواضع پرنکلف مشروبات سے کی گئی۔





آلوینز کی جانب سے تقریب کا اہتمام

آلوینز نے ”کرولقین“ کے عنوان سے اپنے پروگرام کا ایک بار پھر سے آغاز کر دیا ہے جس کا مقصد نوجوان پاکستانی خواتین کو خود پر یقین کرنے اور اپنے خوابوں اور ارادوں کی پیروی کرنے کے لئے کام کرنا ہے۔ ان احساسات کو واضح کرنے کے لئے آلوینز نے اسٹار ہنٹ کا آغاز کیا، جس کی بدولت ایک باصلاحیت پاکستانی خاتون ڈیزائنر کو اپنے خوابوں کی تکمیل کے لئے صف اول کے فیشن ہاؤس بونیزا (سٹ ریگی) کے ساتھ کام کرنے کا نادر موقع فراہم کرتے ہوئے گزشتہ دنوں پورٹ گرینڈ میں ایک شاندار تقریب کا اہتمام کیا جس میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی اور ان کی کاوش کو سراہا۔ شرکاء کے لئے پر تکلف چائے کا اہتمام کیا گیا۔



فرانسیسی ثقافتی مرکز کی جانب سے ہفتے کا انعقاد

کراچی میں واقع فرانسیسی ثقافتی مرکز کی جانب سے فرنکوفونی (francophonie) ہفتہ منایا گیا جس میں غیر ملکی وفد سمیت ملک کی مقتدر شخصیات نے بھرپور شرکت کی اور شرکاء کو فرانس کے ثقافتی پروگرامز دیکھنے کا موقع میسر آیا۔ اس دوران جیولیت دی میسی (سپارنو) اور سموبیل بور (پینائنس) کے پیانو کانسٹ کا انعقاد عمل میں آیا۔ اس فرانسیسی کلاسیکل شو نے ایک گھنٹے تک دیکھنے والوں کو اپنے سحر میں جکڑے رکھا۔



آکسفورڈ یونیورسٹی پریس کی جانب سے تقریب کا اہتمام

آکسفورڈ یونیورسٹی پریس کی جانب سے گزشتہ دنوں ایک تقریب کا اہتمام کیا جس کا مقصد مقامی کھانوں کے تنوع اور ان کی اہمیت کے حوالے سے آگاہی تھا۔ تقریب میں صحافیوں سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر ”فوڈ پریس“ کی مصنف شہناز رمزی نے حاضرین کو مختلف پاکستانی کھانوں کی تاریخ اور ان کی جزیات سے آگاہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں پاکستانی کھانوں کی فروغ کے لئے کام کرنا چاہیے کیوں کہ یہ وہ واحد چیز ہیں جس کے ذریعے ہم پوری قوم کو یکجا رکھ سکتے ہیں۔ آج پشاور کے کھانے سندھ میں جب کہ بلوچستان کے کھانے لاہور میں اپنے ذائقے کے حساب سے تبدیلیاں کر کے نہایت شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ انہوں نے اس موقع پر حاضرین کے سوالوں کے اطمینان بخش جواب دیئے حاضرین کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔

دھک دھک دل سے بول ... مَرَحَبَا اسپغول



مرحبا اسپغول بدن میں لائے طاقت اور چستی کیونکہ جب نہ ہوتیز ابیت،
معدے کی جلن اور کولیسٹرول بھی ہو کم تو آپ رہیں فٹ اور سمارٹ ہمیشہ



سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

لہسن کھائیں، نزلہ اور زکام سے محفوظ رہیں

کھانے پکانے، اچار اور چٹنیوں میں لہسن کا استعمال معمول کی بات ہے جب کہ لہسن کے طبی فوائد بھی مستند ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ لہسن کا استعمال قوت مدافعت بڑھانے میں معاون ہوتا ہے اور یہ جسم کو مختلف قسم کی سوزش سے بچانے میں بھی اہم ہے۔ امریکا میں کی گئی تحقیق کے مطابق لہسن نزلہ زکام سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ماہرین کے مطابق لہسن میں موجود قیتی اجزاء سے جسم میں قوت مدافعت بڑھتی ہے لہسن مختلف دہائی امراض سے بچاؤ میں بھی معاون ہے اور روزمرہ خوراک میں لہسن کا استعمال سرطان سے بچاؤ میں بھی اہم کردار کرتا ہے۔

رہے بڑھاپے میں بھی صحت مند

ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ بڑھاپے میں بھی متحرک اور چاق و چوبند رہے۔ اگر مچھلی کو اپنی خوراک کا حصہ بنالیا جائے تو اس خواہش کی تکمیل بہت زیادہ مشکل نہیں رہے گی۔ جاپانی نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کے ماہرین نے ایک طبی تحقیق میں یہ انکشاف کیا ہے کہ مچھلی کو اپنی خوراک میں شامل کرنے سے بڑھاپے میں لاحق ہونے والی 39 فیصد ذہنی یا جسمانی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مچھلی کے حیواناتی لحمیات اور اومیگا تھری فٹی ایسڈ پٹھوں کو کمزوری سے بچا کر انہیں مضبوط بناتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مچھلی کا استعمال دماغی انتشار سے بچانے کے ساتھ جوڑوں کے درد سے بچانے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

دل کی بیماری سے محفوظ رہیں

جیسے جیسے وقت آگے کی جانب بڑھ رہا ہے ویسے ویسے نئی بیماریاں سامنے آرہی ہیں ان بیماریوں نے دل کو بہت زیادہ متاثر کیا ہے اور طبی ماہرین دل کو محفوظ رکھنے کے لئے دن رات جدید تحقیقات کے عمل سے گزر رہے ہیں۔ ماہرین نے ایک حالیہ تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ نمائروں کی تازہ چٹنی امراض قلب کا خطرہ کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ اٹلی کی ویرونا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق روزانہ کی بنیاد پر 80 گرام نمائری چٹنی یا نمائری کے ساس کا استعمال خون کی رگوں پر زیادہ چربی والی غذا کے مضر اثرات کو روک کر خون کی روانی کو بہتر کرتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ نمائری کو سرخ رنگ دینے والا عنصر لائیکوپین نہ صرف امراض قلب کی روک تھام میں معاون ہے بلکہ متعدد طبی فوائد کا سبب بھی بنتا ہے۔ تحقیق کے دوران 20 افراد میں سے نصف کو زیادہ چربی والی غذاؤں کے ساتھ یہ چٹنی استعمال کرائی گئی جب کہ دیگر کو صرف عام کھانا ہی دیا گیا۔ جس سے معلوم ہوا کہ خون کی رگوں سے پیدا ہونے والی امراض قلب کی روک تھام میں نمائری کافی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ■



فیوژن کھانے شوق سے پکاتی ہوں، فائزہ رحمن

انٹرویو: شازیہ انوار

ماسٹر شیف آسٹریلیا سیزن فائو کی فائزہ رحمن سے کراچی آمد کے موقع پر خصوصی بات چیت



”میں چاہتی ہوں کہ اپنے وطن کی خاطر کچھ کروں کیوں کہ میرا وطن میری شناخت ہے اور آسٹریلیا میں پرورش پانے کے باوجود اس مٹی سے میرا تعلق نہایت مضبوط ہے۔“ یہ فائزہ رحمن کے خیالات ہیں جو ماسٹر شیف آسٹریلیا سیزن 5 میں 16000 درخواست گزاروں کو مات دے کر ماسٹر شیف آسٹریلیا سیزن 5 کے ٹاپ 22 میں شامل ہوئیں۔

فائزہ 10 اکتوبر 1988ء کو کراچی میں پیدا ہوئیں جب کہ 1997ء میں ان کے خاندان نے کراچی سے آسٹریلیا میں ہجرت کر لی۔ کھانا پکانے کے شوق کے ہاتھوں مجبور ہو کر انہوں نے 2013ء میں ماسٹر شیف آسٹریلیا کے لئے درخواست بھیجی آڈیشن دیا اور کامیابی حاصل کی۔ اپنے ہنر کے جوہر دکھاتے ہوئے وہ 15 نمبر تک آئیں اور پھر انہیں پروگرام چھوڑنا پڑا۔ گزشتہ دنوں فائزہ رحمن کے کراچی آمد پر ”مصالحہ“ نے انہیں اپنے پروگرام ”مصالحہ مارنگلز“ میں مدعو کیا۔ اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے مصالحتی وی فوڈ میگ نے فائزہ کے ساتھ چند لمحے گزارے۔ اس دوران ہونے والی گفتگو نذر قارئین ہے۔



مصالحی وی فوڈ میگ: کھانا پکانے کے علاوہ دیگر کیا مصروفیات ہیں؟
 فائزہ رحمن: میں نے حال ہی میں اپنا ایل ایل بی کا امتحان پاس کیا ہے۔ میں 14 سال کی عمر سے بچوں کی فلاح و بہبود کے حوالے سے فعال ہوں اور اس حوالے سے میں مستقل بنیادوں پر کام کرتی رہتی ہوں۔ میرا ماننا ہے کہ ہر انسان کو دوسروں کی فلاح کے لئے کام کرنا چاہئے۔ اگر دنیا سے جانے سے پہلے میں کسی ایک انسان کی بھی زندگی بدل سکوں تو یہ میرے لئے بہت بڑی بات ہوگی اور یہی میرا خواب بھی ہے۔ اس کے علاوہ میں کھانا پکانے کے حوالے سے لکھتی ہوں جس میں ریسٹورنٹ ریویوز اور کھانوں کے ڈانٹے اور لذت کے موضوعات شامل ہیں۔ میں نے اپنا یوٹیوب چینل شروع کیا ہے جبکہ اپنی ویڈیو ڈائری کے ذریعے لوگوں تک اپنے تجربات پہنچاتی ہوں۔ میں جہاں جاتی ہوں اس ملک کے کھانوں کا تجربہ ضرور کرتی ہوں۔

مصالحی وی فوڈ میگ: مصالحہ کا حصہ بن کر کیا لگا اور کون سا پاکستانی شیف پسند آیا؟
 فائزہ رحمن: ”مصالحہ“ کا حصہ بن کر مجھے بہت خوشی ہوئی بالکل ایسے ہی جیسے چھوٹے بچوں کی کوئی خواہش اچانک پوری ہو جائے۔ مصالحہ ایک فیملی کی طرح ہے اور اب میں بھی اسی فیملی کا حصہ بن چکی ہوں۔ میں پاکستان میں ڈاکٹر حسین اور شریں انور سے بہت متاثر ہوں بالخصوص شریں انور کو میں بہت پسند کرتی ہوں کیوں کہ انہیں کھانوں کی بنیادی چیزوں کی سمجھ ہے۔

مصالحی وی فوڈ میگ: ہمارا رسالہ کبھی آپ کی نظر سے گزرا؟
 فائزہ رحمن: جی ہاں اور میں سمجھتی ہوں کہ ”مصالحی وی فوڈ میگ“ ایک بھرپور رسالہ ہے۔ میں لوگوں کو مشورہ دینا چاہتی ہوں کہ وہ اسے ضرور پڑھیں کیوں کہ اس سے نہ صرف مزے مزے کے کھانوں کی مستند ترین ایک بلتی ہیں بلکہ لوگ مفید مضامین بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔

مصالحی وی فوڈ میگ: مستقبل کے کیا ارادے ہیں؟
 فائزہ رحمن: میرا ماننا ہے کہ میں اچھی وکیل بن سکتی ہوں اچھی لکھ بھی بن سکتی ہوں اور بچوں کی بہبود کے لئے بھی کام کر سکتی ہوں۔ میں آنے والے دنوں میں اپنے ہزار اور تعلیم کو بروئے کار لاتے ہوئے کھانے پکانے کے شعبے میں اور اپنے جیسے انسانوں کے لئے کوئی کارنامہ سرانجام دینا چاہتی ہوں۔ ■



مصالحی وی فوڈ میگ: کس سے متاثر ہو کر آپ کھانا پکانے کی جانب آئیں؟
 فائزہ رحمن: اپنی والدہ سے۔ میرے نزدیک ان سے بہترین کھانا کوئی نہیں پکا سکتا۔

مصالحی وی فوڈ میگ: کس طرح کے کھانے کا مرکزہ آتا ہے؟
 فائزہ رحمن: میں نے بینکنگ سے کھانا پکانے کا آغاز کیا لیکن جب میں بناتی ہوں تو خود کھاکر موٹی ہو جاتی ہوں اس لئے میں نے اپنے کھانے پکانے کے انداز کو تبدیل کیا۔ مجھے پاکستانی ڈانٹے اور مغربی تکنیک بہت پسند ہیں اس لئے اب میرے زیادہ تر کھانے فیوژن ہوتے ہیں۔ میرے والد کو دیسی کھانے پسند ہیں اس لئے میں دیسی کھانے بھی پکاتی ہوں جب کہ مجھے گریک کھانے نہ صرف پکانا بلکہ کھانا بھی پسند ہے اس لئے انہیں بھی شوق سے پکاتی ہوں۔

مصالحی وی فوڈ میگ: کیا آپ ٹوکنگ کے حوالے سے کورسز کی ضرورت محسوس کرتی ہیں؟
 فائزہ رحمن: نہیں۔ میں سمجھتی ہوں کہ جب آپ کسی سطح پر آ کر کام کرنے لگتے ہیں تو پھر سیکھنا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ ویسے ماسٹر شیف کے بعد میں نے ایک انڈین فائن ڈائننگ ریسٹورنٹ ”ٹوکن“ میں کام کا تجربہ کیا جس سے میرے کام کی رفتار تیز ہوئی۔ میں مختلف شیفز سے مسلسل رابطے میں رہتی ہوں اور ہر ایک سے مجھے کچھ نہ کچھ سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

مصالحی وی فوڈ میگ: ماسٹر شیف میں آڈیشن کے وقت کون سی ڈش بنائی؟
 فائزہ رحمن: میرا دعویٰ ہے کہ مجھ سے اچھا بینکنگ کا بھرتہ کوئی نہیں بنا سکتا۔ جب میں ماسٹر شیف کے آڈیشن کے لئے پہنچی اور مجھ سے میری ڈش کی بات پوچھا گیا تو میں نے جھٹ سے بینکنگ کے بھرتے کا کھہر دیا پھر مجھے خیال آیا کہ لوگ تجھ نے کیا کچھ بنا رہے ہیں جب کہ میں صرف بینکنگ کا بھرتہ بناؤں گی۔ اس خیال نے مجھے کافی دیر تک پریشان کیا لیکن پھر میں نے کچھ اس اعتماد سے اپنی ڈش کو پکایا کہ اس ڈش نے مجھے ماسٹر شیف آسٹریلیا کا حصہ بنادیا۔

مصالحی وی فوڈ میگ: ماسٹر شیف کا تجربہ کیا رہا اور جب آپ کو مسٹر دیا گیا اس وقت آپ کے کیا احساسات تھے؟

فائزہ رحمن: ایک جگہ پر 21 ایسے لوگوں کے ساتھ مقید رہنا جنہیں کھانا پکانے سے عشق تھا میرے لئے ایسا ناقابل فراموش تجربہ رہا جس نے میری زندگی بدل دی اور اللہ کے کرم سے ایک عام سی لڑکی دنیا بھر میں مقبول ہو گئی۔ یہ یقیناً میرے خوابوں کا سفر تھا۔ میں نے اٹالین میٹ بالز وڈ ٹماٹو ساس (Italian meatballs with tomato sauce) بنائی لیکن میری بنائی ہوئی ڈش ججوں کے معیار پر پورا نہیں اُتر سکی۔ مجھے ٹوکنگ کے دوران بھی اس بات کا احساس ہو رہا تھا کہ شاید میں اپنا بھرپور نہیں دے پا رہی بعد میں وہ قسط دیکھ کر مجھے اپنی غلطیوں کا اندازہ بھی ہو گیا بہر کیف میں نے اپنے گھر والوں سے کہہ دیا ہے کہ مجھ سے کبھی بھی میٹ بالز بنانے کے لئے نہ کہیں۔ مسٹر دیا جانا میرے لئے انتہائی تکلیف دہ تھا اور مجھے اُس وقت بہت بڑا لگتا لیکن الحمد للہ مجھے وہ شہرت نصیب ہوئی جو چیتنے والوں کو بھی نہیں حاصل ہوئی انشاء اللہ میں اس نعمت کی حفاظت کروں گی۔

Bursting with the Goodness of Real Fruit



MITCHELL'S®

Jam, Jellies & Marmalade



Made with the goodness of real farm-fresh fruits, Mitchell's jam, jellies and marmalade provide you and your family with the perfect start for the day. Mitchell's jam, jellies and marmalade are full of nutritious & nourishing fruits.

So give your day a healthy start with Mitchell's range of Preserves.



MITCHELL'S

For the Taste of Natural Goodness



Bengaldeshi Lentil

Ingredients:

Gram lentils (boiled)	250 grams
Turmeric powder	1 tsp
Fresh milk	250 grams
Fresh coconut (grated)	200 grams
Red chilli powder	1 tsp
Fennel seeds	1/2 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Mustard seeds	1/2 tsp
Fenugreek seeds	1/2 tsp
Onion seeds	1/2 tsp
Raisins	100 grams
Bay leaves	2
Dried raw mango	1 tsp
Tamarind pulp	1/4 cup
Fresh coriander (chopped)	1/4 bunch
Dried, round red chillies	6
Water	2 cups
Salt	to taste
Dil	1/4 cup

Method:

Blend milk and coconut in a blender.
Heat in a pot; add lentils, turmeric, red chillies, bay leaves, water and salt and cook for 15 minutes on low flame.
Lightly mash and add tamarind pulp.
Heat oil in a frying pan and fry red chillies, fennel seeds, cumin, mustard seeds, fenugreek seeds, onion seeds and raisin to make tempering. Pour over lentils.
Sprinkle dried raw mango and coriander on lentils and serve.

بنگلہ دیشی دال

جزاء:			
پنے کی دال (اُبلی ہوئی)	250 گرام	سکشش	100 گرام
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ	تج پتے	2 عدد
تازہ دودھ	250 گرام	اچھور	ایک چائے کا چمچ
تازہ ناریل (کدو کش)	200 گرام	اُلی کا گودا	1/4 پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/4 گڈی
سونف	1/2 چائے کا چمچ	سُوگھی گول لال مرچیں	6 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	پانی	2 پیالی
رائی دانے	1/2 چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
میتھی دانے	1/2 چائے کا چمچ	تیل	1/4 پیالی
کلونجی	1/2 چائے کا چمچ		

ترکیب:

بلینڈر میں دودھ اور ناریل کو یکجان کر لیں۔ اسے دیکھی میں ڈالیں اس میں دال ہلدی، لال مرچ، تج پتے، پانی اور نمک ملا کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں، پھر ہلکا سا گھوٹ کر اُلی شامل کر دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے لال مرچیں، سونف، زیرہ، رائی، میتھی دانے، کلونجی اور کشش کا تڑکا بنا کر دال میں شامل کر دیں۔ مزیدار دال اچھور اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



dawat
دعوت

Margarita Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	2
Black pepper powder	1 tsp
White pepper powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cinnamon powder	½ tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Refined flour (sieved)	1 cup
Egg	1
Tomato paste	2 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Mozzarella cheese (grated)	200 gram
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Tomatoes, lettuce	for decoration

Method:

- Cut chicken breasts into halves and marinate with lemon juice, ginger/garlic, ½ black pepper, ½ white pepper, ½ cinnamon, ½ red chillies, tomato paste, oil and salt and keep aside for a little while.
- Coat chicken with flour. Place on an oven tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remove.
- Mix egg with remaining red chillies, black pepper, white pepper and cinnamon, and salt; coat chicken with it. Place in oven tray; pour remaining batter and sprinkle cheese on them. Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Decorate dish with tomato and lettuce and place Margarita Chicken on top; serve.

عمود کی لائبریری اینڈ فریمنگ پوائنٹ
ساؤنڈ سسٹم اور بیلڈ سازی کی سہولت موجود ہے
مٹے اور پرانے ڈائجسٹوں کے خرید و فروخت کی جاتی ہے
دوکان نمبر 33 مسجد بازار ہری پور

مارگریٹا چکن

اجزاء:

ایک عدد	اٹھ	2 عدد	مرغی کے سینے
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
200 گرام	موزریلا پنیر (کدو کش)	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
حسب ذائقہ	نمک	½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی دارچینی
3 کھانے کے چمچے	تیل	2 کھانے کے چمچے	پہا ہوا لہسن اور ک
سجانے کے لئے	ٹماٹر سلاڈ پتے	ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے مزید 2 حصے کاٹ لیں۔ اُن پر لیموں کا رس، لہسن اور ک ½ کالی مرچ، ½ سفید مرچ، ½ دارچینی، ½ لال مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، تیل اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو میدے میں لپیٹ کر اوون کی ٹرے میں رکھیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں اٹھہ باقی لال مرچ، باقی سفید مرچ، باقی کالی مرچ، باقی دارچینی اور نمک ملائیں۔ مرغی کے ٹکڑے اس میں لپیٹ کر اوون کی ٹرے میں رکھیں، اس پر بچا ہوا آمیزہ اور پنیر ڈال دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ڈش کو ٹماٹر اور سلاڈ پتوں سے سجائیں اور مارگریٹا چکن اس پر رکھ کر پیش کریں۔



Ribbed Gourd Bhujia

ٹرٹی کی بھجیا

Ingredients:

Ribbed gourd	1/2 Kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (chopped)	3
Fresh coriander (chopped)	1/4 bunch
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tbsp
Coriander seeds (crushed)	1/2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

1/2 کھانے کا چمچ	سٹھا ہوا دھنیا
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل

1/2 کلو	ٹرٹی
2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
3 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
1/4 گڈی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	سٹی ہوئی لال مرچ
1/2 کھانے کا چمچ	سٹھا ہوا سفید زیرہ

Method:

- Peel gourds and cut lengthwise into halves; remove seeds; cut into small pieces.
- Heat oil in a pot and fry onions and ginger/garlic; add gourds and remaining ingredients and fry till dry; dish out.

ترکیب:

ٹرٹی کو چھیل کر درمیان سے لمبائی سے کاٹیں اس کے بیج نکال دیں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن اور رک بھونیں اس میں ٹرٹی اور باقی اجزاء ڈال کر پانی خشک ہونے تک بھون کر دوش میں نکال لیں۔



Ingredients:

Semolina	125 grams
Yogurt (whipped)	250 grams
Turmeric powder	2 tsp
Green chillies (chopped)	8
Sweet soda	2 tsp
Curry leaves	few leaves
Cumin seeds	1 tsp
Mustard seeds	1 tsp
Round dried red chillies	6
Red chillies (crushed)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1/4 cup

Sauce ingredients

Tomato ketchup	6 tbsp
Chilli garlic sauce	6 tbsp
Mustard seeds	1 tsp
Ginger/garlic paste	1/2 tsp
Desiccated coconut	3 tbsp
Curry leaves	few leaves
Cumin seeds	1/2 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

Whip yogurt with turmeric, green chillies, soda, semolina and salt.
Brush oil on a cake mould and pour batter in it; sprinkle crushed red chillies and coriander on it; cover with aluminum foil. Cook in a steamer for 25 minutes; remove and cut into pieces and place on a dish.
Heat oil in a frying pan and fry curry leaves, cumin, mustard seeds and whole red chillies. Pour over semolina pieces and place on a serving dish.
To make sauce, heat oil in a saucepan and fry ginger/garlic, mustard seeds, cumin and curry leaves; add ketchup, chilli garlic sauce and coconut. Serve with Dhokri.



ڈھوکری

اجزاء:

نمک	125 گرام	شوہی
تیل	250 گرام	دہی (پھینٹی ہوئی)
سب ذائقہ	2 چائے کے چمچے	پسی ہوئی ہلدی
1/4 پیالی	8 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
سب ذائقہ	2 چائے کے چمچے	میٹھا سوڈا
6 کھانے کے چمچے	چند عدد	کرہی پتے
6 کھانے کے چمچے	ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	رائی دانے
رائی دانے	6 عدد	شوہی گول لال مرچیں
پسا ہوا ہسن اور رک	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
پسا ہوا ناریل	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
3 کھانے کے چمچے	تیل	
چند عدد		
1/2 چائے کا چمچ		
2 کھانے کے چمچے		

ترکیب:

دہی میں ہلدی، ہری مرچیں، سوڈا، شوہی اور نمک ملا کر پھینٹیں۔ ایک کے سانچے کو چمکا کر آمیزہ ڈالیں اس پر لال مرچ اور ہرا دھنیا چھڑک کر المونیم فوئل سے ڈھانک دیں۔ اسے اسٹیمر میں 25 منٹ تک پکائیں پھر ٹکڑے کاٹ کر ڈش میں رکھ دیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور کرہی پتے، زیرہ، رائی دانے اور لال مرچیں تل کر شوہی کے ٹکڑوں پر ڈال دیں۔ سب بنانے کے لئے سب بین میں تیل گرم کریں اس میں ہسن اور رک، رائی دانے، زیرہ اور کرہی پتے تلیں پھر کچپ، چلی گارلک ساس اور ناریل ملا کر ڈھوکری کے ہمراہ پیش کریں۔



Khoya Boti

Ingredients:

2 chicken breasts (boneless)
125 grams whole dried milk
125 grams yogurt (whipped)
ginger/garlic paste
1 tsp carom seed (powdered)
1/4 tsp nutmeg and mace powder
1 tsp red chillies (crushed)
1/2 tsp turmeric powder
1/4 bunch fresh coriander (chopped)
1/4 bunch mint leaves (chopped)
4 green chillies (large, thickly cut)
salt
oil

2
125 grams
125 grams
2 tbsp
1/4 tsp
1/4 tsp
1 tsp
1/2 tsp
1/4 bunch
1/4 bunch
4
to taste
3 tbsp

Method:

Cube chicken breasts.
Heat oil in a wok and fry ginger/garlic and chicken till colour changes.
Mix carom seeds, nutmeg and mace, red chillies, turmeric and salt in yogurt; add to wok and fry till dry.
Add remaining ingredients and fry till oil separates; serve hot.

کھویا بوتی

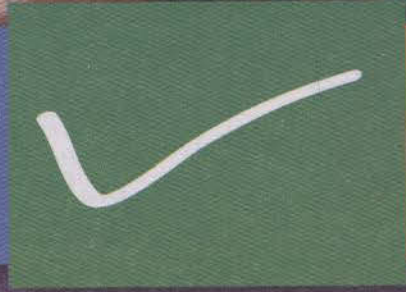
اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی) 2 عدد	پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
کھویا 125 گرام	ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/4 گڈی
دہی (پھیٹی ہوئی) 125 گرام	پودینہ (چوپ کیا ہوا)	1/4 گڈی
پسا ہوا لہسن اور مک 2 کھانے کے چمچے	موٹی ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) 4 عدد	
پسی ہوئی اجوائن 1/4 چائے کا چمچ	نمک حسب ذائقہ	
پسی ہوئی جافل جاوتری 1/4 چائے کا چمچ	تیل 3 کھانے کے چمچے	
کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مک اور مرغی کے ٹکڑے مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکالیں۔ دہی میں اجوائن، جافل جاوتری، لال مرچ، ہلدی اور نمک ملا کر کڑا ہی میں ڈالیں اور دہی کا پانی خشک ہونے تک بھجھیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر تیل اُپر آنے تک بھجھیں اور گرم گرم پیش کریں۔

Happilac
PAINTS



کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS



www.happilacpaints.com



www.facebook.com/happilacpaints



ڈبل روٹی اور قیمے کے کباب

اجزاء:

ایک کلو	گائے کا قیمہ (مشین میں پسا ہوا)
ایک عدد	انڈہ
4 سلاؤں	ڈبل روٹی
6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچہ	گٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچہ	سفید سرکہ
2 کھانے کے چمچے	کارن فلور
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
حب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

ڈبل روٹی کے کنارے کاٹ کر روٹی کو چورہ کر لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ تیل تمام اجزاء ملا لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے گول کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔

Bread and Mince Kebabs

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1 kg
Egg	1
Bread	4 slices
Green chillies (finely cut)	6
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

Cut off crusts of bread and crush bread. Mix all ingredients except oil in a bowl. Shape into small round kebabs. Heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both side and remove.



Tamarind Chicken

املی کے رس والی مرغی

اجزاء:

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Lemon	1
Tomatoes (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Dried, round red chillies	8
Fenugreek seeds	few seeds
Curry leaves	few leaves
Garlic (not peeled)	4 cloves
Fresh coriander (finely cut)	1/2 bunch
Tomato ketchup	1/2 cup
Tamarind pulp	1/2 cup
Black peppercorns crushed	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Marinate chicken with tamarind, ketchup, pepper, red chillies, garlic and salt and keep aside for 1/2 hour.
- Heat oil in a wok and fry curry leaves, red chillies and fenugreek.
- Add chicken and fry till colour changes; cook with lid on for 5 minutes.
- Add remaining ingredients and leave on dum.

1/2 پیالی	ٹماٹو کچھ	مرغی کی بوئیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
1/2 پیالی	املی کا گودا	لیمون	ایک عدد
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
ایک کھانے کا چمچ	بھنا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	سوخنی گول لال مرچیں	8 عدد
2 کھانے کے چمچے	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	میتھی دانے	چند عدد
حسب ذائقہ	نمک	کرہی پتے	چند عدد
ایک پیالی	تیل	لہسن (بغیر چھلے ہوئے)	4 جوے
		ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	1/2 گڈی

ترکیب:

مرغی میں املی، کچھ کالی مرچ، لال مرچ، لہسن اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کرہی میں تیل گرم کر کے کرہی پتے، لال مرچیں اور میتھی دانے بھونیں اس میں مرغی شامل کر کے رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں پھر ڈھکن ڈھا تک 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Gallawat Mince

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1 kg
Lemons	4
Green chillies (finely cut)	4
Green cardamoms	8
Mint leaves (finely cut)	1 bunch
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbs
Ginger paste	1 tbs
Poppy seeds	1 tbs
Cumin seeds	1/2 tbs
Behari masala (packaged)	3 tbs
Raw papaya paste	3 tbs
Oil	1 cup
Lemon, mint leaves, green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Lightly roast cumin, cardamoms and poppy seeds on an iron griddle; powder together.
- Mix all ingredients except oil in a bowl and keep aside for a little while.
- Lightly heat oil in a pot; add bowl ingredients and cook till dry.
- Leave on dum; if desired smoke the dish.
- Garnish with lemon, mint leaves and green chillies and serve.

گلاوٹ کا قیمہ

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی اورک	گائے کا قیمہ (مٹین کا پسا ہوا) ایک کلو
ایک کھانے کا چمچ	خشخاش	لیمونس 4 عدد
1/2 کھانے کا چمچ	ٹایت سفید زیرہ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد
3 کھانے کے چمچے	پیکٹ والا بہاری مصالحہ	چھوٹی الائچیاں 8 عدد
3 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیپٹا	پودینہ (باریک کٹا ہوا) ایک گڈی
ایک پیالی	تیل	پسا ہوا گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ
سجائے کے لئے	لیمونس پودینہ ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	پسی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

زیرہ، الائچیاں اور خشخاش تو بے پر ہلکا سا بھون کر پیس لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں تیل ہلکا سا گرم کریں اور پیالے کا آمیزہ شامل کر کے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے دم پر رکھ دیں چاہیں تو کولے کا دھواں دے دیں۔ مزیدار قیمہ لیمونس پودینہ اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Grilled Peppery Beef Chow Mein

گرلڈ پیپری بیف چاؤ من

اجزاء:

Ingredients:

Undercut (finely cut)	1/2 kg
Noodles (boiled)	2 cups
Carrot (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Capsicums (finely cut)	2
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Garlic (finely cut)	4 cloves
Tomato ketchup	1/2 cup
Chilli garlic sauce	1/2 cup
Sesame oil	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/ garlic paste	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Marinate undercut with garlic/ginger, black pepper and salt and keep aside for 1/2 hr.
- Heat 1 tbsp oil in a frying pan; fry carrot, capsicums, onion and green chillies.
- Heat 1 tbsp oil in a wok and fry garlic golden; add chilli garlic sauce, soya sauce, vinegar and ketchup and sauté; add vegetables and sesame oil.
- Brush oil on a frying pan and grill undercut from both sides.
- Spread noodles on a serving dish; place undercut on top; pour sauce over it and serve.

1/2 پیالی	چلی گارلک ساس	1/2 کلو	انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	تیل کا تیل	2 پیالی	نوڈلز (اُبلے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	ٹمپلی ہوئی لال مرچ	ایک عدد	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا ہین اورک	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس	2 عدد	شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ	4 عدد	ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک	4 جوے	لہسن (باریک کٹے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	تیل	1/2 پیالی	نمائو کچپ

ترکیب:

انڈر کٹ پر لہسن اورک، کالی مرچ اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پیٹن میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے گاجر، شملہ مرچ، پیاز اور ہری مرچیں بھون لیں۔ کڑا ہی میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں چلی گارلک ساس، سویا ساس، سرکہ اور کچپ ہلکا سا بھونیں، پھر ہریاں اور تیل کا تیل شامل کر دیں۔ فرائننگ پیٹن کو چکنا کر کے انڈر کٹ کو اُلٹ پلٹ کر کے سینک لیں۔ سردنگ ڈش میں نوڈلز بچھائیں اس پر انڈر کٹ رکھیں اور ساس ڈال کر پیش کریں۔



Stew Biryani

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Rice (soaked)	2 cups
Yogurt	1/2 cup
Dried, round red chillies	8
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Garlic (chopped)	8 cloves
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	6
Lemons	4
Tomatoes (chopped)	3
Onions (chopped)	3
Mint leaves	1/2 bunch
Black peppercorns	8
Black cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Blend fennel seeds and coriander seeds in a blender. Heat oil in a pot and fry onions; remove 1/2.
- Add chicken and salt and cook till dry; add yogurt, tomatoes, red chillies, fennel and coriander, ginger and garlic; fry.
- Add green chillies and lemon juice and leave on dum.
- Par-boil rice with 1/2 mint leaves, pepper, cumin and salt; strain and keep aside.
- Brush oil on the base of a pot; layer with 1/2 rice, chicken and remaining rice.
- Pour lemon juice on top and keep on dum.
- Dish out Biryani; sprinkle remaining onions and mint leaves on top and serve.

اسٹو بریانی

اجزاء:

ایک کلو	مرغی کی بوئیاں
2 پیالی	چاول (بھیکے ہوئے)
1/2 پیالی	دہی
8 عدد	سُکھی گول لال مرچیں
2 کھانے کے چمچے	اورک (باریک کٹی ہوئی)
8 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	سونف
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
تیل	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 6 عدد
4 عدد	لیموں
3 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
3 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
1/2 گڈی	پودینہ
8 عدد	ثابت کالی مرچیں
ایک چائے کا چمچ	کالا زیرہ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل

ترکیب:

بلنڈر میں سونف اور دھنیا ملا کر پیس لیں۔ دہی میں تیل گرم کریں اور پیاز تھل کر 1/2 نکال لیں۔ اس میں مرغی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں دہی، ٹماٹر لال مرچیں، سونف اور دھنیا، اورک اور لہسن ملا کر بھونیں، پھر ہری مرچیں اور لیموں کا رس ملا کر دم پر رکھ دیں۔ چاولوں میں 1/2 پودینہ، کالی مرچ، کالا زیرہ اور نمک ملا کر دو کٹی اُٹالیں اور پانی چھان کر رکھ لیں۔ ایک دہی کی تہہ کو چکنا کر کے 1/2 چاول، مرغی اور باقی چاول کی تہہ لگائیں۔ اس پر لیموں کا رس ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ بریانی ڈش میں نکالیں اس پر باقی پیاز اور باقی پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔

سپیشل کوالٹی صوفی سوپ

وہ صفائی کر دکھائے
جو کوئی اور نہ کر پائے

صوفی سوپ تمام پاؤڈروں اور صابنوں سے بہتر





Bonjan Salad

Ingredients:

Eggplants (round)
Tomato sauce
Red chilli powder
Green chillies
Cinnamon (crushed)
Mint leaves (chopped)
Salt
Oil
Lettuce leaves
Fresh coriander (finely cut),
lemon wedges

1/2 kg
1/2 cup
1 tbsp
4
1/2 tsp
1/4 bunch
to taste
for frying
for decoration
for garnishing

Method:

- Cut eggplant into rounds; heat oil in a frying pan and fry eggplant golden from both sides; remove.
- Add remaining ingredients in the same frying pan and cook for few minutes; add eggplant and cook for 10 minutes.
- Decorate serving dish with lettuce and place eggplant on top; garnish with lemon and coriander and serve.

بونجان سلاڈ

اجزاء:

پودینہ (چوپ کیا ہوا) 1/2 گڈی
نمک 1/2 کپ
تیل 1 تیس
تلفن کے لئے 4
ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا) 1/2 تیس
سلاڈ پتے، لیموں کے ٹکڑے 1/4 ہنچ
تو ذائقہ
برق
برق
برق

بینگن (گول والے) 1/2 کلو
ٹماٹو ساس 1/2 پیالی
ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں 4 عدد
کٹی ہوئی دار چینی 1/4 چائے کا چمچ

ترکیب:

بینگن کے قتلے کاٹ لیں۔ فرامنگ پین میں تیل گرم کریں اور بینگن کے قتلے دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی فرامنگ پین میں باقی اجزاء ملا کر چند منٹ پکائیں، پھر بینگن ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ سرونگ ڈش میں سلاڈ پتے سجائیں، اس پر بینگن نکالیں۔ اس پر لیموں رکھیں اور ہر ادھیا چھڑک دیں۔



Fried Drumsticks

فرائیڈ ڈرم اسٹکس

Ingredients:

Drumsticks	1 kg
Garlic paste	2 tbsp
Red chilli paste	2 tbsp
Turmeric powder	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Refined flour	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment
Lemons (cut into round)	for garnishing
Lettuce (cut)	for decoration

Method:

- Marinate drumsticks with garlic, chilli paste, turmeric, pepper, cumin, hot spices, lemon juice, flour and salt; keep aside for a little while.
- Heat oil in a wok and fry drumsticks golden one by one and remove.
- Decorate serving dish with lettuce and place drumsticks on top; garnish with lemon slices and serve accompanied by tomato ketchup.

اجزاء:

ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو
ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو
ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو
ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو
ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو
ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو
ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو
ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو
ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو
ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو

ترکیب:

پینالے میں ڈرم اسٹکس، لہسن، لال مرچوں کا پیسٹ، ہلدی، کالی مرچ، زیرہ، گرم مصالحہ، لیمن کا رس، میدہ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اس میں ایک ایک کر کے ڈرم اسٹکس شامل کریں اور سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں سلاو پتے بچھائیں اس پر ڈرم اسٹکس رکھیں ان پر لیمن اور نمٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Red Beef

Ingredients:

Undercut (1 chunk)
Star anise
Cinnamon
Soya sauce
White pepper powder
Red food colour
Water
Chinese salt
Oil
Chilli garlic sauce, lemon and carrot (finely cut)

1/2 kg
3
3 sticks
1/2 cup
1/2 tsp
1 pinch
2 cups
1/2 tsp
1/2 cup
for decoration

Method:

- Cook all ingredients except oil in a pot till beef is tender.
- Dish out; heat oil in a frying pan and pour on top of undercut.
- Cut into thin pieces and place in a serving dish; sprinkle chilli garlic sauce on top and garnish with lemon and carrot.

ریڈ بیف

اجزاء:

2 پیالی	پانی	1/2 کلو	انڈر کٹ کا ایک ٹکڑا
1/2 چائے کا چمچ	چائیز نمک	3 عدد	بادیان کے پھول
1/2 پیالی	تیل	3 کلو	دارچینی
چلی گارلک ساس، لیموں اور گاجر		1/2 پیالی	سویا ساس
سجانے کے لئے	(باریک کٹی ہوئی)	1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
		ایک چمکی	کھانے کا لال رنگ

ترکیب:

دیکھی میں علاوہ تیل باقی اجزاء ملا کر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں، فراٹنگ میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ پر ڈال دیں۔ اس کے پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ کر سرورنگ ڈش رکھ کر ان پر چلی گارلک ساس ڈالیں اور لیموں اور گاجر سے سجادیں۔



Brown Sugar Pumpkin

Ingredients:

Red pumpkin	500 grams
Brown sugar	1 cup
Cinnamon powder	1 pinch
Butter	1/2 cup
Lemon, carrot (finely cut)	for garnishing

Sauce ingredients:

Brown sugar	2 tbsp
Yogurt	1/2 cup
Vanilla essence	1/2 tsp

Method:

- Remove seeds of the pumpkin and cut into long pieces.
- Layer a big frying pan with pumpkin pieces.
- Add remaining ingredients and cook till pumpkin is tender; dish out.
- Mix sauce ingredients in a bowl and pour over pumpkins.
- Garnish with lemon slices and carrots; serve.

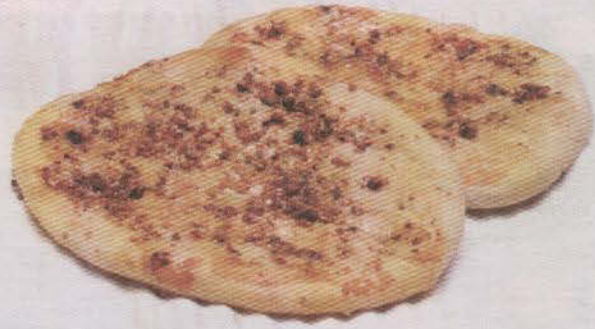
براؤن چینی والا کدو

اجزاء:

سبس کے اجزاء:	500 گرام	گھیا کدو
2 کھانے کے چمچے	ایک پیالی	براؤن چینی
1/2 پیالی	ایک چمچ	پسی ہوئی دارچینی
1/2 چائے کا چمچ	1/2 پیالی	کھسن
		لیمون گا جر (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

ترکیب:

کدو کے بیج نکال کر لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بڑے فرائننگ پین میں کدو کے ٹکڑوں کی تہہ لگائیں اس پر باقی اجزاء ڈال کر کدو گھٹنے تک پکا کر سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ ایک پیالے میں سبس کے اجزاء ملا کر کدو کے اوپر ڈالیں۔ اسے لیمنوں کے قلعوں اور گا جر سے سجا کر پیش کریں۔



Kashmiri Sweet Nans

کشمیری میٹھانان

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Yeast	1 ½ tsp
Egg	1
Sugar	1 tsp
Butter	1 cup
Salt	to taste

Topping ingredients:

Dry fruits	½ cup
Sugar	3 tbsp
Honey	2 tbsp

لگانے کے اجزاء:

½ پیالی	شک میوے
3 کھانے کے چمچے	چینی
2 کھانے کے چمچے	شہد

اجزاء:

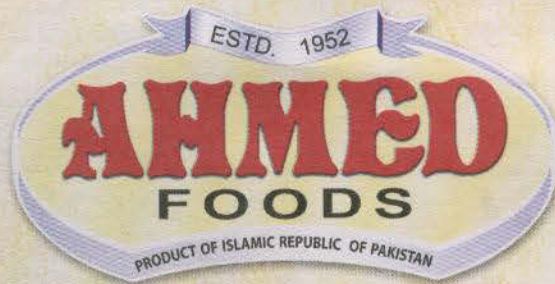
2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
1 ½ چائے کے چمچے	خمیر
ایک عدد	انڈہ
ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک پیالی	مکھن
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب:

ایک پیالے میں شک میوے، چینی اور شہد ملا لیں۔ نیم گرم پانی میں خمیر اور چینی گھول کر پھونلے کے لئے رکھ دیں۔ اسے آٹے کے اجزاء کے ساتھ گوندھیں اور 2 گھنٹوں کے لئے چھوڑ دیں۔ آٹے کے درمیانے سائز کے پیڑے بنا کر بیلیں۔ ان کے اوپر میوے کا آمیزہ پھیلائیں اور مکھن سے برش کر لیں۔ اسے اوون کی ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

Method:

- Mix dry fruits, sugar and honey in a bowl.
- Dissolve yeast and sugar in luke-warm water; keep aside to rise.
- Knead with dough ingredients and keep aside for 2 hours.
- Make medium-size balls from dough and roll out into disks; spread dry fruit mixture on them and brush butter on top.
- Place in an oven dish and bake at 200°C for 5 minutes in a pre-heated oven and remove; serve hot.



Taste of Every Season

Ahmed Foods Mixed Pickles are famous *around the world* for infusing extra bit of flavor in your every day meals.

Used as an *appetizer* or an added ingredient to enhance our taste buds during eating, *our pickles* are made from *fresh fruits & vegetables*; preserved in salt, vegetable oil and vinegar with spices to retain the *original flavor*.



Nature Produces taste **AHMED** *Preserves It!*



Fisherman's Catch

Ingredients:

Fish fillet	3
Prawns	6
Lemon juice	2 tbsps
White pepper powder	1/2 tsp
Mustard powder	1 tsp
Paprika powder	1 tsp
Egg	1
Fresh milk	1 tbsps
Cheddar cheese (grated)	4 tbsps
Breadcrumbs	1 cup
Salt	3/4 tsp
Oil	for frying
Lemon, tomato	for decoration
French fries	as accompaniment

Tartar Sauce Ingredients:

Mayonnaise	1/2 cup
Egg whites (boiled)	1 tbsps
Pickled onion (finely cut)	1 tbsps
Green chilli (finely cut)	1/4 tsp
Parsley (chopped)	1 tbsps
White vinegar	1 tbsps

Method:

- Mix tartar sauce ingredients in a bowl.
- Marinate fish and prawns with pepper, mustard, paprika, lemon juice and salt and keep aside for 1 hour.
- Whisk egg with milk in a bowl.
- Mix breadcrumbs in cheese.
- Heat oil in a wok; coat fish and prawns first with egg and then breadcrumbs and fry golden.
- Decorate serving dish with lemon and tomato; place fish and prawns, french fries and tartar sauce bowl on a dish and serve.

فشرز میز کچ

اجزاء:

ماہی فیلت	3 عدد	مچھلی کے فیلے
پرائمز	6 عدد	جھینگے
لیمون جوس	2 کھانے کے چمچے	لیمون کا رس
وایت پیپر پائوڈر	1/2 چائے کا چمچ	بسی ہوئی سفید مرچ
مسٹارڈ پائوڈر	1 چائے کا چمچ	مسٹرڈ پاؤڈر
پاپریکا پائوڈر	1 چائے کا چمچ	پیپر کا پاؤڈر
ایگ	1 عدد	انڈہ
فیش میلک	1 کھانے کا چمچ	تازہ دودھ
چدڈر چیس (گریٹڈ)	4 کھانے کے چمچے	چڈر نیئر (کدو کش)
برڈ کریمز	1 کپ	ڈبل روٹی کا چورہ
سٹ	3/4 چائے کا چمچ	نمک
ویل	تیل کے لئے	تیل
لیمون، ٹماٹو	سجائے کے لئے	لیمون ٹماٹر
فرنچ فرائز	ہمراہ پیش کرنے کے لئے	فرنچ فرائز

ترکیب:

ٹارٹر ساس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ ایک پیالے میں مچھلی، جھینگے، سفید مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر، پیپر کا پاؤڈر، لیمون کا رس اور نمک ملا کر ایک گھٹنے کے لئے رکھ دیں۔ انڈے میں دودھ ملا کر پھینٹ لیں۔ ڈبل روٹی کے چورے میں پیپر ملا لیں۔ کڑا ای میں تیل گرم کریں، مچھلی اور جھینگے پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں اور کڑا ای میں سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو لیمن اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر فرنچ فرائز، ٹارٹر ساس کا پیالہ مچھلی اور جھینگے رکھ کر پیش کریں۔



Tandoori Chicken Pizza

Ingredients for dough

Refined flour (sieved)	2 ½ cups
Sugar	1 tsp
Yeast	1 ½ tsp
Egg	1
Milk powder	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

Ingredients for topping

Chicken breast (finely cut)	1
Pizza sauce	4 tbsp
Tandoori masala (packaged)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Ginger/garlic paste	½ tsp
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	½
Cheddar cheese	1 cup
Mozzarella cheese	1 cup
Oregano	1 tsp
Olive oil	2 tbsp
Lettuce, cucumber, carrot	for decoration

Method:

- Marinate chicken with tandoori masala, ginger/garlic and lemon juice and keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan and fry chicken golden.
- Smoke chicken with hot coal and keep aside.
- Mix dough ingredients and knead; cover with plastic and keep in a hot place to rise till double.
- Roll dough and spread on a pizza pan; pierce holes with fork.
- Bake in a pre-heated at 180°C for 8 minutes; remove.
- When cool, layer with pizza sauce, cheddar cheese, mozzarella cheese, chicken, onion, oregano and capsicum.
- Bake in oven at 200°C for 20 minutes; remove.
- Decorate plate with lettuce, cucumber and carrot; place pizza slices on it and serve hot.

تندوری چکن پیزا

آٹے کے اجزاء:	ٹائنگ کے اجزاء:
میدہ (چھٹا ہوا) 2½ پیالی	مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا) ایک عدد
چینی ایک چائے کا چمچ	پیزا اساس 4 کھانے کے چمچ
خمیر 1½ چائے کے چمچ	تندوری مصالحہ (پکٹ والا) ایک کھانے کا چمچ
انڈہ ایک عدد	لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچ
سوکھا ہوا دودھ 2 کھانے کے چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک ½ چائے کا چمچ
نمک ½ چائے کا چمچ	پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
تیل ¼ پیالی	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) ½ عدد
	چڈر پنیر ایک پیالی
	موزر یلا پنیر ایک پیالی
	اوریکا نو ایک چائے کا چمچ
	زیتون کا تیل 2 کھانے کے چمچ
	سلاد پتے، کھیرا، گاجر سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، تندوری مصالحہ، لہسن اور مک اور لیموں کا رس ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری تل لیں۔ اسے کوئلے کا دھواں دے کر رکھ لیں۔ آٹے میں اس کے اجزاء ملا کر گوندھیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر کسی گرم جگہ پر دیکھنا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو تیل کر پیزا پین پر پھیلائیں اس پر کانٹے کی مدد سے نشان لگا کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 8 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو پیزا اساس چڈر پنیر اور موزر یلا پنیر مرغی پیاز اور لیکانو اور شملہ مرچ کی تہ لگا کر اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ پلیٹ کو سلاد پتے، کھیرے اور گاجر سے سجائیں اس پر پیزا کے ٹکڑے کاٹ کر رکھیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Cocktail Shaslik

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Black peppercorn (crushed)	1/2 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Tomatoes (cubed)	2
Salt	1/2 tsp
Oil	for grilling
Cucumber, spring onion	for decoration

Barbecue Sauce Ingredients:

Garlic paste	1 tsp
Tomato ketchup	1/4 cup
Cornflour (made into paste with water)	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Water	1/2 cup
Salt	1/4 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Marinate chicken, tomatoes, capsicum and onion with ginger/garlic, pepper, lemon juice and salt and keep aside.
- Skewer alternatly onion, capsicum, chicken piece and tomato on a wooden barbecue stick; repeat process. Prepare more skewers in the same way.
- Brush oil on a frying pan and grill sticks from all sides.
- Decorate serving dish with spring onions and cucumber and place shashlik on top.
- Heat oil in a saucepan; add garlic, pepper, ketchup and salt; bring to boil; add water and cook for few minutes.
- Gradually add cornflour while stirring continuously and cook till thick.
- Pour on shashlik and serve.

کاکٹیل شاشلیک

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ (چوکر کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوکر کٹی ہوئی)	ایک عدد
نماڑ (چوکر کٹے ہوئے)	2 عدد
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	سیکنے کے لئے
کھیرا ہری پیاز	سجانے کے لئے

باربی کیوساس کے اجزاء:

پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
نماڑ کچپ	1/4 پیالی
کارن فلور (پانی میں ٹھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پانی	1/2 پیالی
نمک	1/4 چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، شملہ مرچ، پیاز، نماڑ، لہسن اور ک، کالی مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر کر دیں۔ لکڑی کی تخت میں پیاز، شملہ مرچ، مرغی کی بوٹی اور نماڑ لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔ اسی طرح سے باقی بوٹیوں کی بھی سیخیں تیار کر لیں۔ فرائننگ پین پر تیل لگائیں اور سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے سیکنے لیں۔ سرونگ ڈش کو ہری پیاز اور کھیرے سے سجا کر سیخیں اس پر رکھ دیں۔

ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن، کالی مرچ، کچپ اور نمک ڈال کر ابالیں، پھر پانی ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر سیخوں پر ڈال کر پیش کریں۔



White Meat

Ingredients:

Mutton (boiled)	1/2 Kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Almonds (powdered)	2 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
White pepper powder	1/2 tsp
Green cardamoms powder	1/2 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh cream	3 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Hot spices powder	1/4 tsp
Screwpine	1 tsp
Water	1 cup
Salt	1 1/2 tsp
Oil	1/4 cup
Carrot, tomato	for garnishing

Method:

- Blend coconut, almonds and green chillies in a blender.
- Mix pepper and salt in yogurt.
- Heat oil in a pot; fry meat and ginger for 5 minutes.
- Add yogurt and water and cook till dry; add blended coconut and cook for 10 minutes.
- Add cream, lemon juice, hot spices, screwpine and cardamoms and dish out.
- Garnish with carrot and tomato; serve.

سفید گوشت

اجزاء:

3 کھانے کے چمچے	تازہ کریم	بکرے کا گوشت (ابلا ہوا) 1/2 کلو
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دہی (پھیٹی ہوئی) ایک پیالی
1/4 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ادرک (باریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے
ایک چائے کا چمچ	کیوڑہ	پسے ہوئے بادام 2 کھانے کے چمچے
ایک پیالی	پانی	پسا ہوا ناریل ایک کھانے کا چمچ
1 1/2 چائے کے چمچے	نمک	پسی ہوئی سفید مرچ 1/2 چائے کا چمچ
1/4 پیالی	تیل	پسی ہوئی چھوٹی الائچی 1/2 چائے کا چمچ
سجائے کے لئے	گاجر، ٹماٹر	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد

ترکیب:

بلینڈر میں ناریل، بادام اور ہری مرچوں کو کچان کر لیں۔ دہی میں سفید مرچ اور نمک ملا لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے گوشت اور ادرک ملا کر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں دہی اور پانی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر ناریل کا آمیزہ ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں اس میں کریم، لیموں کا رس، گرم مصالحہ، کیوڑہ اور الائچی ملا کر دس میں نکال لیں۔ اسے ٹماٹر اور گاجر سے سجادیں۔



Chocolate Cheese Cake

Ingredients:

Chocolate biscuits	2 ½ cups
Butter (melted)	112 grams
Yogurt	½ Kg
Cream cheese	200 grams
Castor sugar	10 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Vanilla essence	1 tsp
Fresh cream (whipped)	1 ½ cups
Gelatin	1 ½ tbsp
Water	¼ cup
Dark chocolate (melted)	112 grams
Fresh cream, chocolate leave	for garnishing

Method:

- Dissolve gelatin in water and cook it in a saucepan.
- Crush biscuits and mix butter in it thoroughly.
- Brush oil on an 8 ½-inch spring-foam pan and firmly press biscuits on the base.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; keep aside to cool.
- Place yogurt in a muslin cloth and hang it over a wash-basin for 6 hours; remove in a bowl. Add cream cheese, vanilla essence, lemon juice and castor sugar and beat with an electric beater.
- Add fresh cream and gelatin; pour in pan; layer with chocolate, making a pattern using a knife; refrigerate.
- Garnish Chocolate Cheese Cake with cream and chocolate leaves; serve.

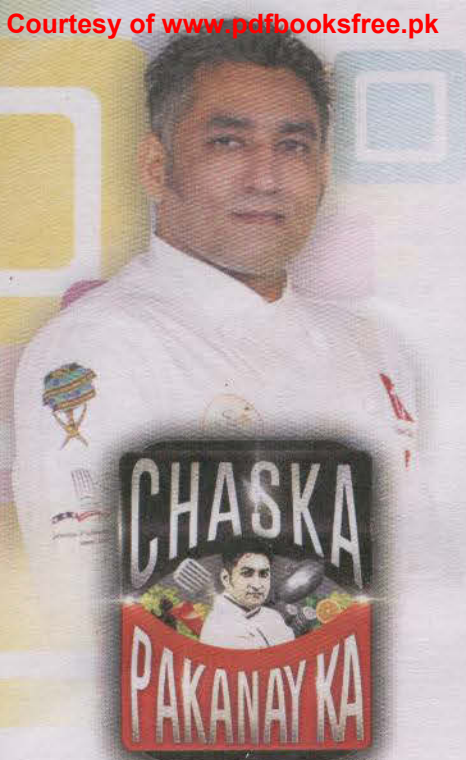
چاکلیٹ چیز کیک

اجزاء:

2½ پیالی	چاکلیٹ بسکٹس
112 گرام	مکھن (پگھلا ہوا)
½ کلو	دہی
200 گرام	کریم پنیر
10 کھانے کے چمچے	کاسٹر سگری
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کارس
ایک چائے کا چمچ	ونیل اسیانس
1½ پیالی	تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)
1½ کھانے کے چمچے	جیلیٹین
¼ پیالی	پانی
112 گرام	ڈارک چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)
سجانے کے لئے	تازہ کریم چاکلیٹ کے پتے

ترکیب:

پانی میں جیلیٹین گھول کر رکھیں پھر ساس پین میں ڈال کر پگھلا لیں۔ بسکٹس کو پورہ کر کے اس میں مکھن اچھی طرح ملا لیں۔ 8½ انچ کا اسپرنگ فوم پین چکنا کریں اور بسکٹس اس میں دبا دیا کر سیٹ کریں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ دہی کو لمبل کے کپڑے میں باندھ کر 6 گھنٹوں کے لئے ٹیس کے اوپر لٹکا دیں پھر ایک پیالے میں ڈال دیں اس میں کریم پنیر و نیلا اسیانس، لیمون کارس اور کاسٹر سگری ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس میں تازہ کریم اور جیلیٹین ملا کر پین میں ڈال دیں پھر چاکلیٹ کی تہ لگائیں اور چھڑی کی مدد سے ڈیزائن بنا کر فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار چاکلیٹ چیز کیک کریم اور چاکلیٹ کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔



Turkish Smoked Eggplant

Ingredients:

Eggplants (cut small)	2
Capsicums	2
Garlic	4 cloves
Tomato paste	2 tbsp
Water	1 cup
Cumin seeds	1 tsp
Sugar	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Salt	1 tsp
Olive oil	6 tbsp

Method:

- Heat 3 tbsp oil in a frying pan; fry eggplants and remove in a pot.
- Add remaining oil in a frying pan and fry capsicum and garlic; put into pot.
- Add remaining ingredients and cook till boiling hot and dry.
- Stir thoroughly and leave on dum.

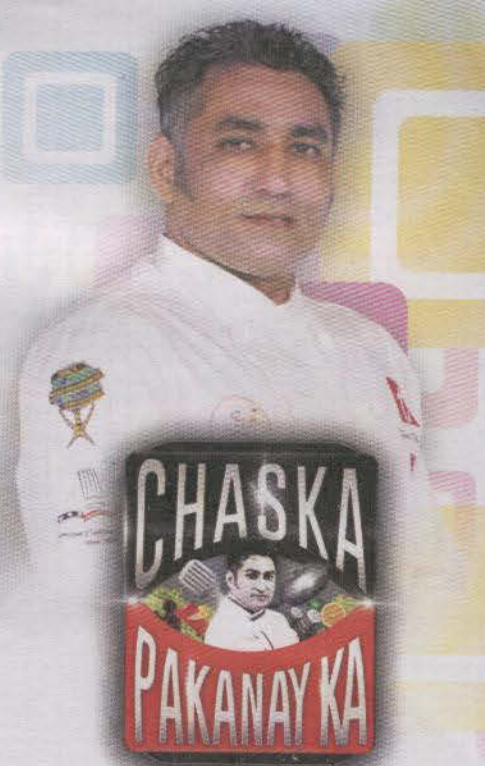
ترکش اسموک بینگن

اجزاء:

بینگن (چھوٹے کٹے ہوئے) 2 عدد	بینگن
شملہ مرچیں 2 عدد	شملہ مرچیں
لہسن 4 جوے	لہسن
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو پیسٹ
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک
6 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

ترکیب:

فرمانگ بین میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں، اس میں بینگن کے ٹکڑے بھون کر ایک دہلیجی میں نکال لیں۔ فرمانگ بین میں باقی تیل ڈالیں اور شملہ مرچ اور لہسن بھون کر دہلیجی میں ڈالیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر جوش آنے تک پکائیں، پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح سے چلا کر دم پر رکھ دیں۔



Garlic Nan

Ingredients:

Garlic (chopped)	2 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Lemon juice	1 tbsp

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Yeast	½ tsp
Sugar	½ tsp
Salt	1 tbsp
Oil	for frying + for brushing
Butter	for brushing

Method:

- Mix garlic, green chillies, cumin and lemon juice in a bowl.
- Mix yeast and sugar in little water and keep aside for 10 minutes.
- Mix with dough ingredients and knead; cover with plastic and keep aside to rise.
- Make six balls from the dough and spread out the discs with fingers.
- Spread garlic paste on top; heat little oil on iron griddle and roast nan from both sides.
- Brush butter on top and serve.

گارلک نان

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	کنٹا ہوا سفید زیرہ
2 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس

آٹے کے اجزاء

ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
½ چائے کا چمچ	خمیر
½ چائے کا چمچ	چینی
ایک کھانے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے + چھنا کرنے کے لئے	تیل
لگانے کے لئے	مکھن

ترکیب:

ایک پیالے میں لہسن، ہری مرچیں، زیرہ اور لیموں ملا لیں۔ خمیر میں چینی اور تھوڑا سا پانی ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اسے آٹے کے اجزاء میں ملا کر گوندھیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر پھولنے کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کے 6 پیڑے بنائیں اور انہیں ہاتھ سے پھیلائیں۔ ان کے اوپر لہسن والا آمیزہ پھیلائیں۔ توے پر ہلکا سا تیل گرم کریں اور نان کو دونوں جانب سے سنہری سینک لیں، ان پر مکھن لگا کر پیش کریں۔



Grilled Chicken Kebabs

Ingredients:

Chicken legs	6
Red chilli powder	1 tsp
Yogurt	2 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Clove powder	1/4 tsp
Cinnamon powder	1 tsp
Coriander powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Onion, tomato, green chillies, potatoes	finely cut
Salt	1 tsp
Oil	for frying + 2 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with all ingredients except vegetables and keep aside for 2 hours.
- Heat oil in a frying pan and layer with chicken legs; preserve masala.
- Cook from both sides and dish out.
- Mix vegetables in the remaining masala; heat 2 tbsp oil in a frying pan and lightly fry masala; pour on top of chicken.
- Garnish with mint leaves and serve.

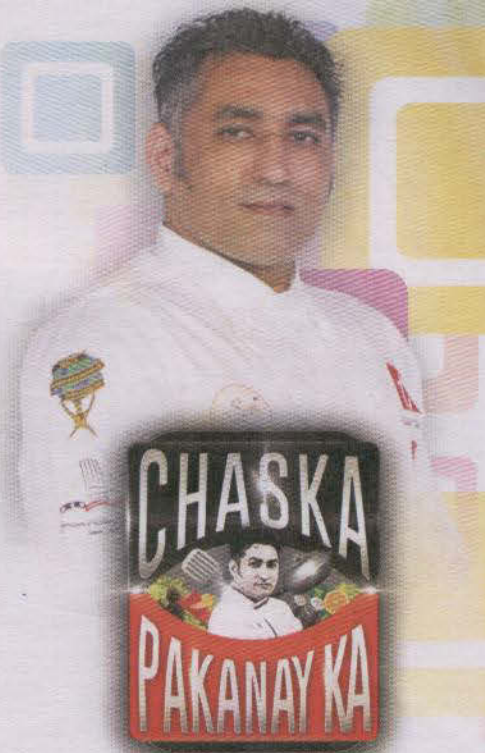
گرلڈ چکن کباب

اجزاء:

مرغی کی ٹانگیں	6 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
دہی	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور ک	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لونگ	1/4 چائے کا چمچ
پسی ہوئی دارچینی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز، ٹماٹر، ہری مرچیں، آلو	باریک کئے ہوئے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تیل کے لئے + 2 کھانے کے چمچے
پودینہ	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ سبزیاں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کی ٹانگیں اس پر تہہ کی طرح سے رکھ دیں اور مصالحہ محفوظ کر لیں۔ اسے الٹ پلٹ کرتے ہوئے دونوں جانب سے پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ بچے ہوئے مصالحے میں کئی ہوئی سبزیاں ملائیں۔ فرائننگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور مصالحہ ہلکا سا بھون کر مرغی پر ڈالیں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken Taka Tak

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Cumin seeds	1 tsp
Onions (chopped)	2
Ginger (chopped)	1-inch piece
Garlic (chopped)	6 cloves
Green chillies (chopped)	3
Tomatoes (chopped)	2
Hot spices powder	1 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tbsp
Salt	½ tsp
Vegetable oil	6 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pan and fry cumin; add onions and cook for 5 minutes.
- Add garlic, ginger and green chillies and fry.
- Mix in remaining ingredients except fenugreek; cook till colour changes; add fenugreek.
- When tender, thoroughly fry; dish out and garnish with mint leaves.

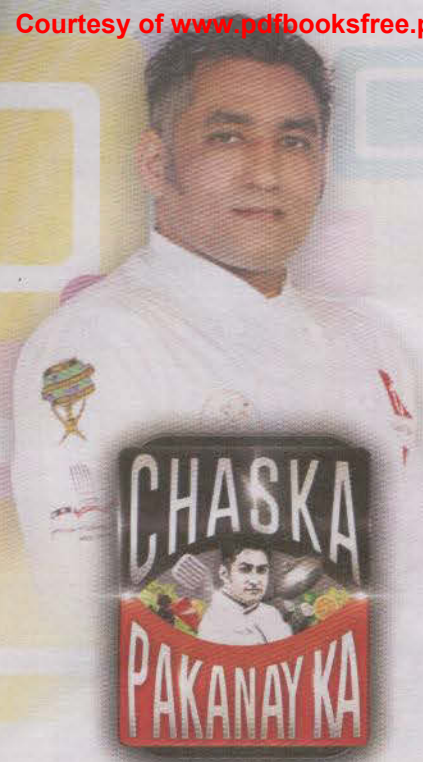
مرغ ٹکا ٹکا

اجزاء:

ایک کلو	مرغ کی بوٹیاں
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک انچ کا ٹکڑا	ادرک (چوپ کیا ہوا)
6 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
3 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
2 کھانے کے چمچے	قصوری میتھی
½ چائے کا چمچ	نمک
6 کھانے کے چمچے	سبز یوں کا تیل
سجانے کے لئے	پودینے کے پتے

ترکیب:

پین میں تیل گرم کر کے زیرہ بھونیں، پھر پیاز ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن اور ک
اور ہری مرچیں ڈال کر بھون لیں۔ اس میں علاوہ میتھی باقی اجزاء ملا کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے
تک پکا کر میتھی شامل کر دیں۔ گوشت گل جانے پر اسے اچھی طرح سے بھونیں۔ اسے ڈش میں
نکالیں اور پودینے کے پتوں سے سجادیں۔



Apple Crumble Custard

Ingredients:

Fresh milk	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Vanilla custard powder	2 tbsp
Sugar	½ cup + 4 tbsp
Apple (finely cut)	2
Biscuits	300 grams
Cinnamon powder	1 tsp
Nutmeg	¼ tsp
Butter	100 grams
Fresh cream	for garnishing

Method:

- Cook milk with vanilla essence in a saucepan on medium heat and bring to boil.
- Dissolve custard powder and ½ cup sugar in little water; gradually add into milk while stirring with spoon continuously; cook on low flame.
- Add apples and cook for 5 minutes; remove from flame.
- Chop biscuits, cinnamon, butter, nutmeg and remaining sugar in a chopper.
- Mix with custard and dish out into small bowls.
- Garnish with cream; serve.

اپل کرمبل کسٹرڈ

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک پیالی
وینلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
وینلا کسٹرڈ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
چینی	½ پیالی + 4 کھانے کے چمچے
سیب (باریک کٹے ہوئے) 2 عدد	
بسکٹس	300 گرام
پسی ہوئی دار چینی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی جائفل	¼ چائے کا چمچ
نمکین	100 گرام
تازہ کریم	سجانے کے لئے

ترکیب:

سب سے پہلے دودھ اور وینلا ایسنس ملا کر درمیانی آنچ پر ابال آنے تک پکائیں۔ ایک پیالے میں کسٹرڈ پاؤڈر اور ½ پیالی چینی کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ کھول لیں۔ اس آمیزے کو چمچ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ میں شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پکے دیں۔ اس میں سیب ڈال کر 5 منٹ تک پکا کر چوبہا بند کر دیں۔ چو پر میں بسکٹس، دار چینی، نمکین، جائفل اور باقی چینی یکجان کر لیں۔ اسے کسٹرڈ میں ملا کر چھوٹے پیالوں میں نکال لیں۔ مزیدار کسٹرڈ کریم ڈال کر پیش کریں۔



Tarka

Chicken Classic Salad

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Red chilli powder	1/2 tsp
Cumin powder	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp

Salsa Ingredients:

Green chillies (finely cut)	2
Tomato ketchup	1/2 cup
Oregano	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1/4 tsp

Decoration Ingredients:

Apple (finely cut)	1
Pineapple pieces	1 cup
Lettuce (finely cut)	1 cup
Cabbage (finely cut)	1 cup

Method:

- Marinate chicken with its ingredients and keep aside for a little while.
- Cook in a frying pan till chicken is tender, remove.
- Mix salsa ingredients in a bowl.
- Arrange decoration ingredients on a serving dish and place chicken on top; pour salsa over it; serve.

مرغی کاروائی سلاڈ

اجزاء:

اور یگانو	1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
لیموں کا رس	1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
سیب (باریک کٹا ہوا)	1/2 چائے کا چمچ	نمک
انٹس کے ٹکڑے	ایک کھانے کا چمچ	تیل

سلاڈ کے اجزاء:

سلاڈ پتے (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
بند گوجی (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی	ٹماٹو کچپ

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر اس کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اسے فرائننگ پیں میں ڈالیں اور بوٹیاں گلنے تک پکا کر اُتار لیں۔ سلاڈ کے اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ سرونگ ڈش پر سجانے کے اجزاء رکھ کر مرغی ڈالیں اس کے اوپر سلاڈ ڈال کر پیش کریں۔



Chicken Potatoes

Ingredients:

Whole chicken	1 kg
Potatoes	½ kg
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Tomatoes(chopped)	1 cup
Green chillies (finely cut)	6
Garlic (chopped)	6 cloves
Mint leaves (finely cut)	½ bunch
Yogurt	250 grams
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Black peppercorns	1 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + for frying
Mint leaves, tomato	for garnishing

Method:

- Peel potatoes and cut them lengthwise into 4 pieces each.
- Heat oil in a wok and fry potatoes; remove.
- Marinate chicken with yogurt and salt and keep aside for a little while.
- Heat oil in a wide-necked pot and cook chicken for ½ hour.
- Add potatoes, green chillies, ginger, garlic, coriander, pepper and cumin and cook till potatoes are tender.
- Add tomatoes, hot spices and mint leaves and keep on dum.
- Dish out Chicken Potatoes and garnish with mint leaves and tomatoes.

مرغ آلو

اجزاء:

ایک کلو	سالم مرغی
½ کلو	آلو
ایک انچ کا ٹکڑا	اورک (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	ٹماٹر (چوب کئے ہوئے)
6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
6 جوے	لہسن (چوب کئے ہوئے)
½ گڈی	پودینہ (باریک کٹا ہوا)
250 گرام	دہی

ترکیب:

آلوؤں کو پھیل کر لمبائی میں 4 ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آلو تیل کر نکال لیں۔ مرغی پر دہی اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کھلے منہ کی دہی میں تیل گرم کریں اور مرغی اس میں ڈال کر ½ گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں آلو ہری مرچیں اورک، لہسن، دھنیا، کالی مرچیں اور زیرہ ڈال کر آلو گھنٹے تک پکائیں پھر ٹماٹر، گرم مصالحہ اور پودینہ شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزید مرغ آلوؤں میں نکالیں اسے پودینے اور ٹماٹر سے سجادیں۔



Samak Bil Tahini

Fish Ingredients:

Fish fillets	1 kg
Samosa strips	14
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chilli sauce	1 tbsp
Peri peri sauce	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Lemon juice	6 tbsp
Fresh coriander	1 bunch
Gram flour	5 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Yogurt	1 cup
Cream	2 tbsp
Tahini paste	2 tbsp
Pine nuts	1/2 cup
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Blend sauce ingredients except oil in a blender and pour into a bowl; add oil and keep aside.
- Apply vinegar on fish and keep aside for 15 minutes; thoroughly wash and place in a dish.
- Marinate with remaining fish ingredients and keep aside.
- Crush samosa strips in a chopper and remove on a plate; coat fish fillets with them.
- Heat oil in a wok and fry fish golden and dish out.
- Serve accompanied by tahini sauce.

سمک بل تاینی

مچھلی کے اجزاء:

مچھلی کے فیلے	ایک کلو
سموسے کی پٹیاں	14 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
پیری پیری ساس	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
لیوں کارس	6 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	ایک گڈی
ہینس	5 کھانے کے چمچے

ساس کے اجزاء:

دہی	ایک پیالی
کریم	2 کھانے کے چمچے
تاینی پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
چاغوزے	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

بلینڈر میں ساس کے اجزاء علاوہ تیل، نیجان کر کے پیالے میں نکالیں، اس میں تیل ملا کر رکھ لیں۔ مچھلی پر سرکہ لگا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر اسے اچھی طرح سے دھو کر ڈش میں ڈالیں۔ اس میں مچھلی کے اجزاء لگا کر رکھ دیں۔ چور میں سموسے کی پٹیاں چورہ کر کے پلیٹ میں نکال لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں پلیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ اسے تاینی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Szechuan Chicken Pasta

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Pasta (boiled)	½ kg
Red capsicum (cubed)	1
Onions (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	2
Fresh red chillies (finely cut)	2
Garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp
Sesame oil	1 tbsp + for frying
Lettuce leaves, tomatoes	for garnishing
Oil	2 tbsp

Chilli Sauce Ingredients:

Chicken stock	1 cup
Brown sugar	1 tsp
Chilli sauce	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a frying pan and fry chicken on high flame till colour changes.
- Add garlic, pepper and salt and cook with lid on till chicken is tender.
- Cook sauce ingredients in a saucepan till thick.
- Fry chicken, capsicum, pasta, chillies, onions and spring onions in a wok.
- Add sauce and sesame oil; dish out and garnish with tomatoes and lettuce.

سچوان چکن پاستا

اجزاء:

2 کھانے کے تچے	تیل	½ کلو	مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی)
ایک کھانے کا چمچ	تل کا تیل	½ کلو	پاستا (اُبلایا ہوا)
سجائے کے لئے	سلاد پتے، ٹماٹر	ایک عدد	لال شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)
	چلی ساس کے اجزاء:	2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	مرغی کی پختی	2 عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی	2 عدد	تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ	پسپا ہوا پسین
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور	½ چائے کا چمچ	ٹکٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے تچے	سو یا ساس	½ چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے تچے	تیل		

ترکیب:

فراننگ پین میں تیل گرم کر کے مرغی کی بونیاں تیز آگ پر رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں، اس میں لہسن، کالی مرچ اور نمک ملائیں اور ڈھانک کر مرغی گلنے تک پکالیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ کڑا ہی میں مرغی، شملہ مرچ، پاستا، لال مرچیں اور ہری پیاز اور پیاز ڈال کر بھونیں، اس میں ساس اور تیل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پاستا سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



Cheesy Ravioli Casserole

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	1/2 kg
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Green chillies	for decoration

Masala ingredients:

Onion paste	1/2 cup
Tomatoes (blended)	1 cup
Tomato ketchup	1 cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Oregano	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Parsley	1/2 bunch
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Thinly slice chicken breasts into 6 pieces.
- Apply pepper, mustard, lemon juice and salt on chicken; fold over chicken and hold together with toothpicks.
- Heat oil in a frying pan and fry ginger/garlic; add onion, tomatoes and chicken; cook with lid on.
- Add tomato ketchup, oregano, red chillies, lemon juice and salt and cook for 5 minutes.
- Decorate dish with green chillies and dish out casserole; sprinkle cheese and parsley; serve.

چیزی ریو یولی کیسرول

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی) 1/2 کلو	نماؤ کچپ	ایک پیالی
لٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اورک 2 چائے کے چمچے
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	اوریکا نو
لیموں کارس	ایک کھانے کا چمچ	لٹی ہوئی لال مرچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ	چنڈر بنیر (کدو کش) ایک پیالی
ہری مرچیں	سجانے کے لئے	1/2 گڈی

مصلحے کے اجزاء:

پیاز (پسی ہوئی)	1/2 پیالی
نماؤ (پسے ہوئے)	ایک پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے 6 پتلے پارچے بنالیں۔ مرغی کے سینوں پر کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، لیموں کا رس اور نمک ملائیں اور انہیں لپیٹ کر تھوٹھ پکس کی مدد سے بند کر دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے لہسن اورک بھونیں، اس میں پیاز، نماؤ اور مرغی ڈالیں، پھر ڈھکن ڈھاک کر پکائیں۔ اس میں نماؤ کچپ اوریکا نو لال مرچ، لیموں کارس اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ ڈش کو ہری مرچوں سے سجائیں، کیسرول اس میں نکالیں اور اپنییر اور اجودہ چھڑک کر پیش کریں۔



Spicy Meatball Stew

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Capsicums and tomatoes (cubed)	2 each
Onions (chopped)	2
Breadcrumbs	½ cup
Oregano	1 tsp
Tomatoes (chopped)	2
Hot sauce	2 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Garlic/ ginger paste	1 tbsp
Parsley	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 cup + for frying

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions brown and remove ½. Keep wok aside.
- Mix garlic/ginger, breadcrumbs, ½ onions, ½ red chillies and salt in mince.
- Shape into small meatballs; pierce alternatly one meatball, one capsicum, one meatball, one tomato and one meatball on a wooden skewer.
- Repeat process to make more skewers; heat oil in a frying pan and fry meatballs golden; remove.
- Add tomatoes, oregano, remaining red chillies, hot sauce and salt to the wok with fried onions; cook thoroughly; dish out into a serving dish.
- Place meatballs on top and sprinkle parsley; serve.



اسپائسی میٹ بالز اسٹیو

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
شملہ مرچ اور ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے)	2, 2 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	½ پیالی
اور لیگانو	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
ہاٹ ساس	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور دک	ایک کھانے کا چمچ
اجودہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + تیلنے کے لئے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادی کر کے ½ پیاز نکال لیں۔ قیتے میں لہسن اور دک، ڈبل روٹی کا چورہ ½ پیاز، ½ لال مرچ اور نمک ملا لیں۔ قیتے کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ لکڑی کی تخت میں ایک کوفتہ، ایک شملہ مرچ، ایک کوفتہ، ایک ٹماٹر اور ایک کوفتہ لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے کوفتے استعمال کریں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ پیاز والی کڑا ہی میں ٹماٹر اور لیگانو باقی لال مرچ، ہاٹ ساس اور نمک ملا کر اچھی طرح سے پکا کر سر ونگ ڈش میں نکالیں اس پر کوفتے رکھیں اور اجودہ چھڑک کر پیش کریں۔



Fish Salad

Ingredients:

Tuna fish	1 cup
Elbow macaroni (boiled)	2 cups
Tomatoes (chopped)	2 cups
Olives (finely cut)	½ cup
Mayonnaise	3 tbsp
Black peppercorn (crushed)	to taste
Salt	to taste
Lettuce	for decoration
Tomatoes (cubed)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a big bowl.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves; place salad on top and garnish with tomatoes.

مچھلی کا سلاد

اجزاء:

ایک پیالی	ٹونا مچھلی
2 پیالی	ایلیو میکرونی (ابلی ہوئی)
2 پیالی	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
½ پیالی	زیتون (باریک کئے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	مایونیز
حسب ذائقہ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
سجانے کے لئے	سلاد پتے، ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے)

ترکیب:

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملائیں۔ سرونگ ٹرے کو سلاد پتوں سے سجائیں۔ اس پر سلاد ڈالیں اور ٹماٹر سے سجادیں۔



Chicken Stroganoff

چکن اسٹروگنوف

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	4
Onion (finely cut)	1
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Fresh cream	1 1/4 cups
Lemon juice	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1 pinch
Parsley (chopped)	1 tbsp
Salt	1 pinch
Olive oil	3 tbsp

Method:

- Mix lemon juice in cream and keep aside.
- Lightly pound chicken with a mallet; cut diagonally into 1 inch thick pieces.
- Heat 1 tbsp oil in a wok and fry onions for few minutes; fry mushrooms golden in it and remove.
- Increase flame and add remaining oil; add chicken and fry for few minutes. Add onions, mushrooms, pepper, cream and salt and cook for few minutes; dish out when thick.
- Sprinkle parsley and serve.

اجزاء:

4 عدد	مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	کھمبی (باریک کٹی ہوئی)
1 1/4 پیالی	تازہ کریم
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کا رس
ایک چٹکی	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	اجودہ (چوپ کیا ہوا)
ایک چٹکی	نمک
3 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

ترکیب:

کریم میں لیمون کا رس ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا پھل لیں، پھر ان کے ایک انچ کے ترچھے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے چند منٹ تک پیاز بھونیں۔ اس میں کھمبی سنہری کر کے نکال لیں۔ آٹھ تیز کر کے باقی تیل شامل کریں اور مرغی ڈال کر چند منٹ تک بھونیں اس میں پیاز اور کھمبی کالی مرچ کریم اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں اور گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکالیں اور اجودہ چھڑک کر پیش کریں۔



Spinach Mutton

Ingredients:

Mutton (pieces)	½ kg
Spinach (finely cut)	½ kg
Green chillies	5
Bay leaves	2 leaves
Cloves	4
Cinnamon	1-inch piece
Green cardamoms	6
Cardamoms	2
Cumin seeds	1 tsp
Onions (finely cut)	3
Garlic (chopped)	8 cloves
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	4 tbsp
Ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Immerse spinach in boiling water and remove; blend with green chillies.
- Heat oil in a pot and fry all ingredients except spinach and salt on high flame.
- Add 2 cups of water and cook meat till tender.
- Add spinach and salt and fry; sprinkle ginger on top and serve.

ساگ گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت (کلوے)	½ کلو
پالک (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
ہری مرچیں	5 عدد
تج پتے	2 عدد
لونگیں	4 عدد
دارچینی	ایک انچ کا ٹکڑا
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	8 جوے
پہا ہوا ہسن اورک	2 کھانے کے تچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	4 کھانے کے تچے
اورک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

پالک کو ابلتے پانی میں ڈال کر نکال لیں، اسے ہری مرچوں کے ساتھ باریک پیس لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے علاوہ پالک اور نمک تمام اجزاء ڈال کر گوشت تیز آگ پر بھونیں؛ پھر 2 پیالی پانی ڈال کر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں پالک اور نمک ڈال کر بھونیں اور اورک چھڑک کر پیش کریں۔



Mocha Walnut Tart Cake

Ingredients:

Chocolate (chopped)	140 grams
Light corn syrup	1/2 cup
Butter	1/2 cup
Coffee powder	2 tbsp
Icing sugar	3/4 cup
Eggs	3
Vanilla essence	1 tsp
Refined flour (sieved)	1 cup
Walnuts (chopped)	1 cup
Walnuts (cut into halves)	for garnishing

Glazing Ingredients:

Chocolate	84 grams
Butter	1 tbsp
Light corn syrup	2 tbsp
Coffee powder	1 tsp

Method:

- Cook chocolate, syrup, butter, coffee and sugar in a saucepan till chocolate melts; remove in a bowl.
- Allow to cool; add eggs, essence, flour and chopped walnuts; mix with a spoon.
- Brush oil on a spring-foam pan and pour in batter; bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes and remove from oven.
- Open pan and place on a wire rack to cool.
- To make glaze cook all ingredients in a saucepan till chocolate melts.
- Apply on cake thoroughly and garnish with walnuts.

Note: Keep cake aside for at least 3 hours before putting glaze on it.

موکا والنٹ ٹارٹ کیک

اجزاء:

چاکلیٹ (چوپ کی ہوئی)	140 گرام
لائٹ کارن سیرپ	1/2 پیالی
بکھن	1/2 پیالی
کافی پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی چینی	3/4 پیالی
انڈے	3 عدد
وینلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
میدہ (چھتا ہوا)	ایک پیالی
اخروت (چوپ کئے ہوئے)	ایک پیالی
اخروت (آدھے کئے ہوئے)	ایک پیالی

گلیز کے اجزاء:

چاکلیٹ	84 گرام
بکھن	ایک کھانے کا چمچ
لائٹ کارن سیرپ	2 کھانے کے چمچے
کافی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

سائس پیئن میں چاکلیٹ، کارن سیرپ، بکھن، کافی اور چینی ڈال کر چاکلیٹ گھٹنے تک پکا کر پیالے میں نکال لیں۔ جب چاکلیٹ تھوڑی سی ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں انڈے وینلا ایسنس، میدہ اور اُخروت ڈال کر تھوڑی مدد سے ملا لیں۔ ایک اسپرنگ فوم پیئن کو چکنا کر کے آمیزہ ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ پیئن کھول کر کیک کو جالی پر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ گلیز بنانے کے لئے سائس پیئن میں تمام اجزاء ڈال کر چاکلیٹ گھٹنے تک پکا لیں۔ اسے اچھی طرح سے کیک پر لگائیں اور اُخروت سے سجادیں۔

نوٹ: کیک پر کم از کم 3 گھنٹے رکھنے کے بعد گلیز لگائیں۔



Potato Chops

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	1 Kg
Beef mince	1/2 Kg
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Garlic (chopped)	5 cloves
Tomato (chopped)	1
Onions (chopped)	2
Lemon juice	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Refined flour	to sprinkle
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce (finely cut)	for decoration

Method:

- Heat oil in a pot and fry 1 onion golden; add mince, coriander powder, red chillies, garlic, tomato and salt; fry till dry. Add fresh coriander and lemon juice and remove.
- Spread little potato on palm; fill little mince in centre; shape into round cutlets. Repeat process to make more cutlets.
- Lightly coat cutlets with flour.
- Heat oil in a frying pan and fry cutlets golden from both sides; remove.
- Decorate a serving dish with lettuce and place Potato Chops on top. Serve.

آلو چاپس

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	آلو (اُبلے اور
	ہر ادھنیا	نھرتے کئے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	(چوپ کئے ہوئے)	ایک کلو
چھڑکے کے لئے	میدہ	گائے کا قیرہ
حسب ذائقہ	نمک	پسی ہوئی لال مرچ
تلنے کے لئے	تیل	ایک چائے کا چمچ
	سلا دپتے	ایک چائے کا چمچ
سجانے کے لئے	(باریک کئے ہوئے)	5 جوے
		ایک عدد
		2 عدد

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کریں اور ایک پیاز سنہری کر کے قیرہ دھنیا لال مرچ، لہسن، ٹماٹر اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک بھونیں پھر ہر ادھنیا اور لیموں کا رس ملا کر نکال لیں۔ یہیلی پرتھوڑا سا آلو رکھیں اس کے درمیان میں تھوڑا سا قیرہ بھریں اور اس کی نکلیاں بنا لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آلو کی نکلیاں تیار کر لیں۔ لکیوں کو میدے میں پانکا سا پیسٹ لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سر ونگ ڈش میں سلا دپتے رکھیں اور آلو چاپس رکھ کر پیش کریں۔



Chicken Chickpea Salad

Ingredients:

Chicken breasts	2
Chickpeas (boiled)	1 cup
Paprika powder	1 1/2 tsp
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	3
Lemon juice	1 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for brushing
Fried papadum	as accompaniment

Method:

- Cut chicken breasts into broad strips; add 1/2 tsp paprika powder and salt.
- Brush oil on a grill pan and grill chicken strips from both sides; remove from flame.
- Mix remaining paprika powder, tomatoes, lemon juice, onion, coriander, green chillies and salt in chickpeas.
- Place 1/2 chickpeas on one side of serving dish; place chicken on top; add remaining chickpeas; arrange papadum on the opposite side and serve.

مرغ چھولے سلاد

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
چنے (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	1 1/2 چائے کے چمچے
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	لگانے کے لئے
تسلے ہوئے پاؤڈر	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی چوڑی پٹیاں کاٹیں اس میں 1/2 چائے کا چمچ پیپر کا پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ گرل پین کو چمکا کر کے گرم کریں اور مرغی کی پٹیاں اس پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ چٹوں میں باقی پیپر کا پاؤڈر، ٹماٹر، لیموں کا رس، پیاز، دھنیا، ہری مرچیں اور نمک ملا لیں۔ سرونگ ڈش کی ایک جانب آدھے چنے ڈالیں اس پر مرغی رکھ کر باقی چنے ڈال دیں۔ دوسری جانب پاؤڈر رکھ کر پیش کریں۔



Barbecue Chicken with Peanut sauce

Ingredients:

Chicken breasts	2
Peanut butter	1/2 cup
Soya sauce	1/2 cup
Red chilli paste	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Brown sugar	1/2 tsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for brushing
Rice noodles (fried)	for decoration
Basil leaves (fried)	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into broad strips and sprinkle pepper and salt on them.
- Brush oil on a grill pan and grill chicken strips from both sides; remove.
- Mix peanut butter, soya sauce, red chilli paste, brown sugar and lemon juice in a bowl.
- Decorate serving dish with noodles and place chicken on top; pour sauce over chicken and garnish with basil leaves and serve.

باربی کیو چکن ودپی نٹ ساس

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
موٹگ بھلی والا مکھن	1/2 پیالی
سویا ساس	1/2 پیالی
ریڈ چلی پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
لیمون کارس	ایک کھانے کا چمچ
براون چینی	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	لگانے کے لئے
رائس نوڈلز، تلیسی کے پتے (تلیے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی چوڑی پٹیاں کاٹیں اور کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ گرل پین چمکانا کر کے گرم کر لیں اور مرغی کی پٹیاں اس پر دونوں جانب سے سینک کر اٹار لیں۔ ایک پیالے میں موٹگ بھلی والا مکھن، سویا ساس، ریڈ چلی پیسٹ، براؤن چینی اور لیمون کارس ملا لیں۔ سر ونگ ڈش کو نوڈلز سے بجا کر اس پر مرغی رکھیں اس پر ساس ڈالیں اور تلیسی کے پتوں سے سجادیں۔



Greek Chicken with Vegetables

Ingredients:

Chicken breasts	2
Garlic (chopped)	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	1/2 tsp
Yogurt	1/2 cup
Fresh cream	1/2 cup
Cucumber (grated)	1/2
Salt	to taste
Olive oil	4 tsp
Lettuce, tomato, cucumber (sliced)	for decoration
Olives	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into broad strips. Add 1 tsp olive oil, pepper, garlic and salt.
- Brush 1 tsp oil on a grill-pan; grill chicken from both sides and remove.
- Mix yogurt, cream, cucumber and remaining olive oil in a bowl.
- Decorate serving dish with lettuce, tomato and cucumber; pour yogurt on top and place chicken over it.
- Garnish with olives and serve.

گریک چکن و دوکھیٹیلز

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
دہی	1/2 پیالی
تازہ کریم	1/2 پیالی
کھیرا (کدو کش)	1/2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	4 چائے کے چمچے
سلاد پتے نمائز کھیرا	(قتلے کئے ہوئے) زیتون سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی چوڑی پٹیاں کاٹیں۔ اس پر ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل، کالی مرچ، لہسن اور نمک ملا لیں۔ گرل پین کو اچھے سے چھینچھیل سے چھینا کر کے گرم کریں اور مرغی کی پٹیاں اس پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ ایک پیالے میں دہی، تازہ کریم، کھیرا اور باقی زیتون کا تیل ملا لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے، نمائز اور کھیرے سے سجائیں۔ اس پر دہی کا آمیزہ ڈالیں اور مرغی کے ٹکڑے رکھ دیں۔ مزید مرغی زیتون چھڑک کر پیش کریں۔



Peach and almond flan

Ingredients:

Peaches	10
Refined flour (sieved)	1 ½ cups + for sprinkling
Butter	¼ cup
Baking powder	½ tsp
Sugar	2 tsp
Eggs	2
Almond paste	1 cup
Sugar	½ cup + for sprinkling
Keenu zest (grated)	1 tsp
Sugar	for garnishing

Method:

- Peel peaches and cut from centre; discard seeds.
- Mix flour, butter, baking powder, sugar and little water; knead into dough; refrigerate for a little while.
- Sprinkle flour on a board and roll out dough into disc; firmly set in a tart pan and refrigerate again.
- Remove; pierce holes with a fork; bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes.
- Mix eggs, almonds, sugar and keenu zest in a bowl and layer on tart.
- Decorate peaches according to picture; sprinkle little sugar on tart and bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Melt sugar golden in a frying pan and decorate over flan with a fork.

آڑو اور بادام کا فلان

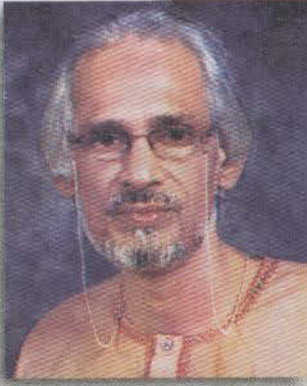
اجزاء:

آڑو	10 عدد	انڈے	2 عدد
میدہ (چھننا ہوا)	1 ½ پیالی +	بادام کا پیسٹ	ایک پیالی
کھن	¼ پیالی	چینی	½ پیالی +
بلینگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ	کیونڈ کا چھلکا (کدو کش)	ایک چائے کا چمچ
چینی	2 چائے کے تھچے	چینی	سجانے کے لئے

ترکیب:

آڑو کو چھل کر درمیان سے کاٹیں اور گھٹلی نکال کر پھینک دیں۔ ایک پیالے میں میڈہ، کھن، بلینگ پاؤڈر، چینی اور تھوڑا سا پانی ڈال کر آٹا گوندھیں اور فرج میں تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ میڈہ چھڑکتے ہوئے اس کی روٹی بیلین اور ٹارٹ پین میں سیٹ کر کے دوبارہ فرج میں رکھ دیں۔ فرج سے نکال کر کانٹے کی مدد سے سوراخ کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں انڈے، بادام، چینی اور کیونڈ کے چھلکے یکجا کر کے ٹارٹ پر پھیلا دیں۔ اس میں تصویر کے مطابق آڑو سجائیں اور تھوڑی سی چینی چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ فراسٹنگ پین میں چینی سنہری کریں اور اسے کانٹے کی مدد سے فلان کے اوپر سجادیں۔

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

شاکستہ قیصر (اسلام آباد)

بھجوائی اور وظیفہ پڑھنے کو دیا، وظیفہ پڑھنے کے دوران ہی تین رشتے آئے، آپ سے استخارہ کروایا تو استخارے کے مطابق 2 رشتے اچھے قرار پائے پھر آپ سے مشورہ کے بعد ان میں جو زیادہ اچھا رشتہ تھا ہم نے اپنی بیٹی کی وہاں پچھلے ہفتے منگنی کر دی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو خوش رکھے آپ نے اتنے اچھے طریقے سے میری مدد اور راہنمائی فرمائی، میں آپ کی بے صمنون اور شکرگزار ہوں۔ ہمارے لئے دعا کرتے رہیں گے کہ سب اچھا ہو جائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن! رشتے اللہ کی رحمت ہوتے ہیں بیٹیوں کی مناسب عمر میں جب رشتے آ رہے ہوں تو اپنے دروازے بند نہیں کرنا چاہئے ورنہ بعد میں اسی طرح کی پریشانیاں ہوتی ہیں۔ بہر حال اللہ کا شکر ادا کرتی رہیں اور وظیفہ کی مدت مکمل ہونے تک وظیفہ کو جاری رکھیں اللہ پاک شادی کے فرض سے بھی انشاء اللہ جلد سبکدوش فرمادے گا۔

نادیہ (کوہاٹ)

قادری صاحب! ہم اپنے بھائی کو دی بھیجتا جاتے تھے کئی سالوں سے کوشش کر رہے تھے لوگوں کو جیسے بھی دیئے لیکن کام بنتا ہی نہیں تھا۔ آپ سے حساب کتاب کرایا تو آپ نے بتایا کہ سفر میں رکاوٹ ہے۔ پھر آپ نے سفر کی رکاوٹوں کو ختم کرنے کے لئے لوح راہ داری بنا کر بھیجی اور وظیفہ بھی دیا تھا، وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور خدا کا شکر ہے تین مہینے ہو گئے میرا بھائی دینی چلا گیا ہے۔ لوح کا ابھی میں کیا کروں؟

جواب: جیتی رہو! بیٹی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرادو۔

انکل آپ نے میرا گھر برباد ہونے سے بچایا ہے میں ہمیشہ آپ کی احسان مند رہوں گی۔

جواب: جیتی رہو! اللہ پاک آپ کے بیٹے کو صحت و تندرستی کے ساتھ لمبی عمر عطا فرمائے فرمانبردار نیک و صالح بنائے۔ (آمین)

ماریہ (لاہور)

قادری صاحب! میں نے پسند کی شادی کے لئے آپ سے لوح نکاح منگوا کر اس کا وظیفہ پڑھا تھا میں جس کو پسند کرتی تھی اسکے گھروالے ہماری شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے۔ آپ کا وظیفہ مکمل ہونے کے ایک مہینے بعد ہی ہماری شادی ہو گئی تھی، راہنمائی فرمائیں کہ لوح نکاح کا اب کیا کروں؟

جواب: سکھی رہو! بیٹی 2 نفل اللہ پاک کے حضور شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرادو۔

منیر جمیل (راولپنڈی)

قادری صاحب! میں اپنی بڑی بیٹی کی شادی کے لئے بہت پریشان تھی، اسکی عمر بھی 30 سال سے اوپر ہو گئی تھی، خوبصورت اور اعلیٰ تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود اسکے رشتے اب آتے ہی نہیں تھے۔ تین سال پہلے تک اس کے بہت رشتے آئے مگر خوب سے خوب تری تلاش میں ہم رشتوں کو ضائع کرتے رہے اور اب تین سال کا عرصہ گزر گیا تھا کوئی رشتہ آتا ہی نہیں تھا۔ بیٹی کی عمر بھی نکلتی جا رہی تھی، بہت فکر مند رہنے لگی تھی کہ کیا کروں۔ ایک دن مصالطہ فوڈ میگزین میں آپ کے بارے میں پڑھا آپ کے موبائل نمبر پر آپ سے رابطہ کر کے اپنا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے لوح نکاح

السلام علیکم! قادری صاحب میری چھوٹی بہن کے رشتے کا بڑا مسئلہ بنا ہوا تھا کہیں رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا۔ رشتے آتے ضرور تھے بات چیت چلتی بھی تھی مگر آخر میں خاموشی اختیار ہو جاتی تھی اور اس طرح رشتہ ختم ہو جاتا تھا۔ آپ نے اس مسئلہ کو حل کرنے کے لئے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا، وظیفہ ابھی مکمل نہیں ہوا مگر آپ کی دعا سے میری بہن کی پچھلے مہینے بات چکی ہو گئی ہے اور ہم نے منگنی بھی کر دی ہے۔ قادری صاحب وظیفہ ابھی پڑھنا ہے یا چھوڑ دینا ہے؟

جواب: جیتی رہو! بیٹی وظیفہ کو لازمی مکمل کرنا ہے اور جب مکمل ہو جائے تو مجھ سے رابطہ کر کے مزید راہنمائی حاصل کر لینا۔

تسلیم اختر (جہدہ)

انکل! اللہ آپ کو ہمیشہ سلامت رکھے اور آپ مجھ جیسی بہنوں اور بیٹیوں کی ہمیشہ مدد کرتے رہیں۔ میری شادی کو 6 سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعت سے محروم تھی۔ شوہر دوسری شادی کے لئے سنجیدگی سے سوچنے لگے تھے۔ بہت علاج معالجہ کرایا مگر چارچھ ہفتوں سے زیادہ حمل ٹھہرا ہی نہیں تھا۔ شوہر دوسری شادی کی بات کرتے تو میرا دماغ چھٹنے لگتا تھا ڈپریشن کی مریضہ بن گئی تھی۔ ایسے میں ایک سہیلی نے مجھے آپ کا نمبر دیا آپ سے بات ہوئی، آپ نے تسلی سے میرا مسئلہ سنا اور مجھے لوح مریم اور وظیفہ پڑھنے کو دیا، میں نے پوری یکسوئی اور باقاعدگی سے آپ کا وظیفہ پڑھا اور آپ کی دعا سے آج میں ایک خوبصورت بیٹی کی ماں ہوں۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطہ کیلئے موبائل : 0308-2543444

0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔



Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیبٹوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



Dr. Imran



Lasagné Rolls

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Lasagné sheets (boiled)	8
Cheddar cheese (grated)	350 grams
Mayonnaise	1 cup
Milk	½ cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Onion (fried)	1
Black pepper (crushed)	2 tsp
Oregano	½ tsp
Tomato paste	2 tbsp
Thyme	½ tsp
Salt	to taste
Oil	5 tbsp
Tomato ketchup	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; sauté ½ ginger/garlic and onion.
- Add mince, pepper, oregano and salt; cook.
- Mix milk, mayonnaise, ½ cheese, ½ pepper and salt in a bowl.
- Spread some mayonnaise mixture on a lasagna sheet; layer with some mince and roll.
- Repeat process to make rolls from all sheets; place in a Pyrex dish.
- Heat oil in a frying pan and fry remaining ginger/garlic.
- Add tomato paste and cook; put remaining pepper, thyme, little water and salt and cook till oil separates.
- Pour this sauce on lasagné; sprinkle remaining cheese on them and bake in a pre-heated oven at 180°C till cheese melts.
- Dish out and garnish with tomato ketchup.

لڑائی رولز

اجزاء:

½ کلو	مرغی کا قیمہ
8 عدد	لڑائی کی پٹیاں (اٹلی ہوئی)
350 گرام	چیز (کدو کش)
ایک پیالی	مایونیز
½ پیالی	تازہ دودھ
2 چائے کے چمچے	پاہواہسن اورک
ایک عدد	پیاز (تلی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	کٹی ہوئی کالی مرچ
½ چائے کا چمچ	اوریکا نو
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو پیسٹ
½ چائے کا چمچ	تھام
حسب ذائقہ	نمک
5 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	ٹماٹو کچپ

ترکیب:

دھجکی میں تیل گرم کر کے ½ لہسن اورک اور پیاز نرم کریں۔ اس میں قیمہ ½ کالی مرچ اوریکا نو اور نمک ڈال کر پکائیں۔ اب ایک پیالے میں دودھ، مایونیز ½ پیاز ½ کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ لڑائی کی ایک پٹی پر پہلے مایونیز کے آمیزے کی تہ لگائیں، پھر قیمے کی تہ لگا کر پٹی لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے تمام پٹیوں کے رولز تیار کر کے ایک پارٹیکس کی ڈش میں نکالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے باقی لہسن اورک بھونیں۔ اس میں ٹماٹو پیسٹ ڈال کر پکائیں، پھر باقی کالی مرچ، تھام، تھوڑا سا پانی اور نمک ملا کر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اسے لڑائی رولز کے اوپر ڈال دیں اس پر باقی پیاز ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر باقی پیاز گھلنے تک پکا کر نکالیں اور ڈش کو ٹماٹو کچپ سے سجادیں۔



Super Habib

Purely Yours!





Raja Abdullah



سبز لنگ کمپوٹ بیف اسٹیک

اجزاء:

اسٹیک کے اجزاء:

انڈر کٹ

لہسن (چوپ کیا ہوا)

اولیٹر ساس

سفید سرکہ (چوپ کیا ہوا)

ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)

تیل

تلسی کے پتے

کمپوٹ کے اجزاء:

ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)

اجودہ (چوپ کیا ہوا)

ہرے اور کالے زیتون

شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)

تلسی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)

لیموں کا رس / کپھر ز

لہسن (چوپ کیا ہوا)

نمک

زیتون کا تیل

300 گرام

1/4 چائے کا چمچ

2 کھانے کے چمچ

ایک ایک چائے کا چمچ

2 چائے کے چمچ

2 کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے

3 عدد

ایک کھانے کا چمچ

10,10 عدد

1/2 عدد

2 کھانے کے چمچ

2,2 چائے کے چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

4 کھانے کے چمچ

سرونگ کے اجزاء:

پھول گو بھی کے پھول / فریج بیجز / آلو گاجر

نمک

لیک (موٹی کٹی ہوئی)

پیاز (باریک کٹی ہوئی)

نمک

زیتون کا تیل

100 گرام

30 گرام

ایک ڈنڈی

ایک عدد

1/4 چائے کا چمچ

60 گرام

Sizzling Kampot Beef Steak

Ingredients:

Undercut	300 grams
Garlic (chopped)	1/4 tsp
Oyster sauce	2 tbsp
White vinegar, parsley (chopped)	1 tsp each
Spring onions (chopped)	2 tsp
Oil	2 tbsp
Basil leaves	for garnishing

Kampot Ingredients:

Tomatoes (cut small)	3
Parsley (chopped)	1 tbsp
Green and black olives	10 each
Capsicum (chopped)	1/2
Basil leaves (chopped)	2 tbsp
Lemon juice, capers	2 tsp each
Garlic (chopped)	1/2 tsp
Salt	1/4 tsp
Olive oil	4 tbsp

Method:

- Slightly steam vegetables and keep aside.
- Marinate undercut with its ingredients and keep aside.
- Mix kampot ingredients except oil in a bowl.
- Heat grill pan and apply oil on it; grill undercut from both sides.
- Heat oil in a frying pan and sauté kampot; remove.
- Heat a sizzler and put butter on it; spread onions and leek; place undercut.
- Pour kampot on top; add vegetable and garnish with basil.

Serving Ingredients:

Cauliflower flowers, french beans, potatoes, carrots	100 grams
Butter	30 grams
Leek (cut thickly)	1 stick
Onion (finely cut)	1
Salt	1/4 tsp
Olive oil	60 grams

ترکیب:

بزیوں کو ایک بھاپ میں اُبال کر رکھ لیں۔ انڈر کٹ پر علاوہ تیل اس کے اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ تیل کمپوٹ کے اجزاء ملا لیں۔ گرل پین کو گرم کر کے تیل ڈالیں اور انڈر کٹ اس پر دونوں جانب سے سینک لیں۔ فراننگ پین میں تیل گرم کریں اور کمپوٹ کو ہلکا سا تیل کر نکال لیں۔ سبز لنگ کر کے اس میں نمک ڈالیں اس میں پیاز اور لیک بچھا کر انڈر کٹ رکھ دیں۔ اس پر کمپوٹ ڈالیں اسے سبز یوں اور تلسی سے سجادیں۔



LIVELY WEEKENDS

Raja Abdullah

Chicken Chilli with Khua Chow

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	400 grams
Egg	1
Dried, round red chillies	15
Red, green and yellow capsicums	1 each
Green chillies (cut thickly)	5
Leek (cut thickly)	1 stick
French beans (cut thickly)	3
Khua chow	4 tsp
Oyster sauce	2 tsp
Garlic (chopped)	½ tsp
Chicken powder	½ tsp
Cornflour	2 tbsp
White sesame seeds	½ tsp
Salt	1 tsp
Sesame oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken with cornflour, egg and salt and keep aside.
- Heat oil in a frying pan and fry chicken golden; remove.
- In the same frying pan sauté leeks and remove.
- Fry capsicums; remove.
- Fry green chillies and remove.
- Fry khua chow in the same frying pan; add red chillies and chicken and fry for 1 minute; add remaining ingredients and fry for few minutes.
- Dish out and serve.

چکن چلی و د خوجاؤ

اجزاء:

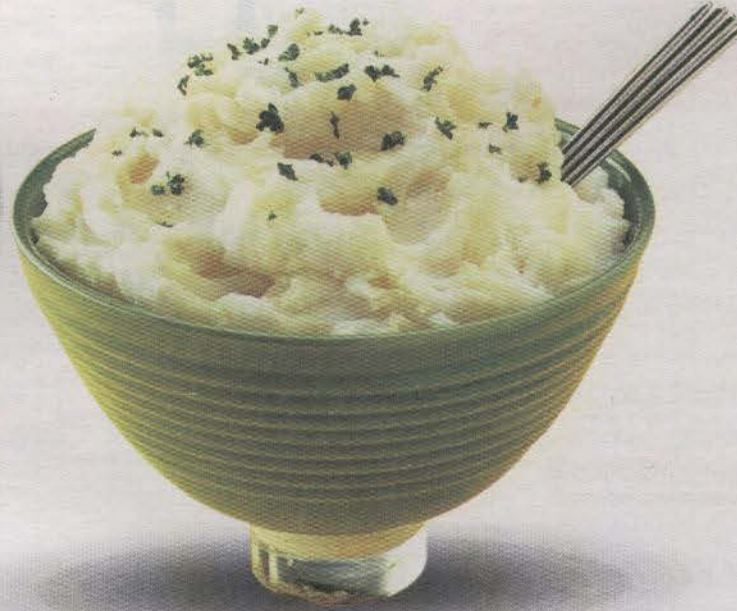
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	400 گرام	اویسٹر ساس	2 چائے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد	لہسن (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچ
سبزی کول لال مرچیں	15 عدد	چکن پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
لال ہری پیلی شملہ مرچیں	ایک ایک عدد	کارن فلوئر	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	5 عدد	سفید تل	½ چائے کا چمچ
لیک (موٹی کٹی ہوئی)	ایک ڈنڈی	نمک	ایک چائے کا چمچ
فرنچ بینز (موٹی کٹی ہوئی)	3 عدد	تل کا تیل	4 کھانے کے چمچے
خوجاؤ	4 چائے کے چمچے		

ترکیب:

مرغی میں کارن فلوئر، انڈہ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرمائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی فرمائنگ پین میں لیک کو ہکا سا تل کر نکال لیں پھر شملہ مرچیں اس کے بعد ہری مرچیں تل کر نکال لیں۔ اسی فرمائنگ پین میں خوجاؤ و تلیں اس میں لال مرچیں اور مرغی ڈال کر ایک منٹ تک بھونیں پھر باقی تمام اجزاء شامل کر کے چند منٹ تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Zubaida Tariq



نہے ساتھیوں کے لئے

خواتین کے لئے کھانا پکانا نہایت اہمیت کا حامل کام ہے لیکن اس سے زیادہ مشکل یہ طے کرنے میں پیش آتی ہے کہ گھر والوں کے لئے آج پکایا کیا جائے۔ معاملہ جب ہونے لگتا ہے بچوں کا تو یہ مشکل اور بھی بڑھ جاتی ہے کیوں کہ بچوں کو ہر روز نئے نئے ذائقے ہی بھاتے ہیں۔ بچوں کو ان کی پسندیدہ غذا اگر روزی جائے تو وہ جلد ہی اس سے اکتا جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم گاہے بگاہے مصالحہ کے نہے قارئین کے لئے نئے نئے مزیدار کھانے پیش کر رہے ہیں۔

Mashed Potatoes

Ingredients:

Potatoes
Black pepper (crushed)
Salt
Butter (melted)
Fresh coriander

6
to taste
to taste
1 tbsp
for sprinkling

Method:

- Boil and mash potatoes.
- Mix potatoes with butter, pepper and salt; sprinkle coriander; serve.

میشڈ پوٹاٹوز

اجزاء:

6 عدد	آلو
حسب ذائقہ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	کھن (گھسلا ہوا)
چھڑکنے کے لئے	ہر ادھنیا

ترکیب:

آلوؤں کو ابال کر بھرتے بنالیں۔ اس میں کھن، کالی مرچ اور نمک ملائیں اور ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

طبی مشورے

حافظ الہند حکیم سید ظفر یاب علی شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکری کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ

شاہی طبیب عمان دین سلطنت عزت مآب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ



360 سالہ
طبی خدمات

عزت مآب جناب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ جہانگیر خانجی، سجادہ نشین حضرت سلطان باہا
حضرت سلطان احمد علی صاحب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری کیساتھ ملاقات کے موقع پر

اب میں نے ٹیٹ رپورٹ کرنا نہیں جو بالکل ناول ہیں میرے دل سے آپ کیلئے
دعاؤں لکھتی ہیں کہ میرا مستقبل محفوظ ہو گیا ہے اور میری رپورٹ دیکھ کر کمپنی نے
مجھے اپنی ملازمت پر بحال کر دیا آپ سے یہ پوچھنا ہے کہ میں دوبارہ اس مرض
میں مبتلا تو نہیں ہوں گا۔

جواب: محترم طارق خان شیروانی سعودی عرب صاحب آپ بے فکر ہو کر سعودی
عرب جائیں وہاں رضوہ رسول حاضری دیں اللہ کا شکر ادا کریں انشاء اللہ محفوظ
رہیں گے کھانے پینے میں حسب حد احتیاط رکھیں جب بھی پاکستان آئیے
ہمارے مطب میں چیک اپ کروایا کریں۔

نسوانی حسن کی کمی سس ڈسٹری بیوٹرز کراچی، انجینئر، بھارت
مسز کمکاردینی، مس رشیم کراچی، مس نگت خان پشاور، مس گلشن حیدر آباد کن بھارت۔
آپ تمام خواتین کسی بھی چیکاپ کے بغیر فوری کورس منگوائیں آپ کی زندگی
ازدواجی پریشانیوں سے محفوظ رہے گی نسوانی حسن کی نشوونما Smart Figure
ہی حقیقی حسن ہے۔ Female Figure کا کورس Rs. 9500

بیرون ملک اور دیگر شہروں کے مریض ہم سے
ادویات بذریعہ پارسل طلب کر سکتے ہیں۔

نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک

اکاؤنٹ نمبر 114902010030421

عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 یا بذریعہ

ایزی پیسہ ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں

شفاء منجانب اللہ

مرض قلب (عبدالحمید وارثی (دہلی)

سوال: جناب پروفیسر حکیم سید عسکری صاحب میری عمر 42 سال ہے میں ڈھائی
سال سے دل کے مرض میں مبتلا ہوں دن میں کسی بھی وقت دل ڈوبنا شروع ہوتا
ہے مانتے پر پیند آتا ہے اور سبب مدھ ہو کر بستر پر لیٹ جاتا ہوں کچھ دیر با طبیعت
درست ہو جاتی ہے کبھی کبھی دل میں درد آتا ہے جو کمر اور بازو کی طرف جاتا ہے
یہ درد کبھی شدید اور کبھی ہلکا ہوتا ہے اسبج گرافی رپورٹ میں ڈاکٹر نے دل کی دوشہ
یا نہیں بند ہونے کی تصدیق کی ہے میں بائے پاس سے ڈرتا ہوں میرے ایک
دوست نے بتایا کہ سات سال قبل اس کی حالت بھی ایسی ہی تھی اس نے آپ سے
علاج کروایا اور وہ اب تک ناول ہے اور میرے بہنوئی جسے دل کا مرض لاحق تھا
تین سال قبل ڈاکٹر نے بائے پاس کا کہا تھا مگر میرے دوست کے اصرار پر آپ
سے دوا نسخہ قلب خاص منگوا کر استعمال کیا اور وہ اللہ کے فضل سے بالکل صحت
یاب ہیں برائے کرم آپ مجھے بھی نسخہ قلب خاص تجویز فرما کر میرے اس پتہ پر
ارسال کر دیں میں تازہ زندگی آپ کو دعا میں دوں گا (میں نے رپورٹس ای میل کر دی
ہیں)

جواب: عبدالحمید وارثی صاحب آپ کی تمام رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کیلئے
اختلاج قلب کا بہترین نسخہ خاص تجویز کیا ہے 90 دن استعمال کریں انشاء اللہ دل
کا مرض تاحیات نہ ہوگا۔

ہیپاٹائٹس سی (طارق خان شیروانی سعودی عرب)

سوال: حکیم صاحب میں سعودی عرب میں 15 سال سے ملازمت کرتا تھا یہاں
اچانک خراب ہو گئی ٹیٹ کروایا کہ میں ہپاٹائٹس کا شکار ہو گیا تھا اور مجھے کمپنی نے
مجھے علاج کیلئے پاکستان بھیجا میں آپ سے رابطہ کیا آپ نے 90 دن کا کورس دیا

موٹاپے کے مسائل (عارفہ صدیقی (اسلام آباد)

سوال: محترم حکیم عسکری صاحب میری عمر 25 سال ہے غیر شادی شدہ ہو میرا وزن
120Kg اور قد 5 فٹ 8 انچ ہے میں اپنے وزن کی وجہ سے بہت پریشان ہوئی
محفل میں جاتی ہوں تو تنقید کا نشانہ بنتی ہوں اپنے آپ کو دلا کرنے کی تمام تدابیر
کر چکی ہوں سلیم کی جگہ کی اور نام و درادویات بھی استعمال کر چکی ہوں مگر وزن
بڑھتا گیا جوں جوں دواؤں کی کہ مترادف، جوڑوں اور کمر میں شدید درد رہتا، گیس
تیز آیت اور قبض رہتی ہے، ماہواری ایک یا دو دن بہت کم ہوتی ہے اس کے ساتھ ساتھ لیکو
ریا کی بھی شکایت رہتی ہے جسم اور چہرے پر فاضل بال اور رگت سیاہی مائل ہو رہی
ہے تین سال قبل میرا وزن 52Kg تھا شدید الجھن کی شکار ہوں میرے منگھتر اور
اس کے رشتہ دار کہتے ہیں کہ تم اپنے سابقہ وزن پر واپس آؤ گی پھر شادی کریں گے
حکیم صاحب میں نے آپ کی بہت تعریف سنی ہے خدا کیلئے میرا مسئلہ حل فرما
دیں میں تازہ زندگی آپ کی مشکور ہوگی۔

جواب: محترمہ عارفہ صدیقی صاحبہ آپ مینا بولیک سسٹم کی خرابی اور ہارمونز کی خرابی
کی شکار ہیں جس کی وجہ صرف وزن کم کرنے کی ادویات اور ورزش کا رگرت ثابت
نہیں ہو رہی صبح نہارتین سے پانچ گلاس پانی 15 سے 20 منٹ میں ایک ایک گلا
س کر کے پئیں آپ اپنی غذا میں مرغی اور کمرے کے گوشت کا شوربا، بھجی پکی
سبز یوں، پھلوں، بغیر ملائی والا دودھ اور دہی کا استعمال خوب کریں گندم کے آٹے
کی بجوئی اور کالے چنوں کا آٹا ملا کر روٹی استعمال کریں دو پہر اور رات کھانے
سے 35 منٹ قبل تین گلاس پانی پئیں پر ہیچ پکٹی، بیضی، بادی اور سبیل اشیاء سے
پرہیز کریں آپ ہمارے ادارے سے براہ راست رابطہ کر کے اپنا خصوصی کورس
منگوائیں انشاء اللہ 6 ماہ کے علاج سے آپ اپنی 3 سال پہلے والی پوزیشن پر واپس
آجائیں گی۔

موٹاپا کورس پر صرف -6,500/ گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -6,500/

شوگر، امراض قلب، ہپاٹائٹس، فاج، لقو، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد، ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض (غذاء قد امیہ)

اور (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں

کراچی، روالپنڈی، اسلام آباد، لاہور اور حیدر آباد کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپنا نمونہ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line 0333-2151933 Website: askariherballab.com E-mail: askariherballab@gmail.com

CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Gulberg & Old City Pani Wala Talab 0312-3419070, 0324-4744437

ایم اے جناح روڈ 10/5، 10 فلور، رمپا پلازہ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680

KARACHI

ڈیفنس فیز 1st فلور، 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر 21-E، توحید کمرشل ایریا، ڈی ایچ اے، کراچی فون: 021-35834872

آلو اگانا ایک آسان اور مزے دار کام

گھر کے اگائے ہوئے آلو کا مزہ اٹھائیں جس کے ایک پودے سے مسلسل تین سال تک سبزی حاصل کی جاسکتی ہے

کیا آپ کو کبھی گھر میں اگائے ہوئے تازہ آلو کھانے کا اتفاق ہوا ہے؟

تو پھر آپ یقیناً میری اس بات سے اتفاق کریں گے کہ ان کا مقابلہ کسی بھی صورت بازار سے خریدے ہوئے آلوؤں سے نہیں کیا جاسکتا کیوں کہ گھر میں اگائے ہوئے آلو لذت اور ذائقے میں نہایت بہترین ہوتے ہیں۔

آلو ایک ایسی سبزی ہے جسے دنیا بھر میں انتہائی شوق سے کھایا جاتا ہے۔ ہم میں سے اکثریت روزانہ ہی دن میں کم از کم ایک مرتبہ اور عام طور پر اس سے زیادہ مرتبہ بھی آلو کھاتی ہے۔ آلو دنیا بھر میں استعمال کی جانے والی انتہائی مقبول سبزی ہے جسے گھر کے باغیچے میں اگانا کسی بھی طرح مشکل نہیں ہے۔ انتہائی بہترین ذائقے کے حامل ان آلوؤں کو محفوظ کر کے کئی ماہ تک ان سے لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔

آلوؤں کو 200 قبل مسیح سے بھارت میں کاشت کیا جا رہا ہے۔ 1537ء میں ہسپانویوں نے انہیں دریافت کیا اور وہ سفر سے واپسی میں اسے اپنے ہمراہ یورپ لے آئے۔ آلو نارتھ امریکہ میں پہلی مرتبہ 1621ء میں متعارف ہوا۔ آج آلو دنیا کی سب سے بڑی زرعی پیداوار کے طور پر جانے جاتے ہیں۔

کاشت کا موسم:

چار حانہ انداز میں بڑھنے والی سبزی آلو کے پودے کے لئے مکمل سورج کی ضرورت ہوتی ہے اسی لئے جاتی ہوئی سردیوں کو آلو اگانے کے لئے بہترین موسم قرار دیا جاتا ہے۔ روشنی میں اگائے جانے والے آلو بہترین فصل دیتے ہیں۔ آلو اگانے کے لئے زیادہ پانی، نرم مٹی اور اچھی کھاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ آلو نہایت سہولت سے زیادہ بہتر انداز میں پھل دینے والی فصل ہے۔ آلو کا ایک پودا تین سال تک متواتر فصل دے سکتا ہے۔ اس مقصد کے تحت اس کا مقام تبدیل کیا جاتا ہے تاہم آلو 65 سے 100 دن میں فصل دینے کے قابل ہوتے ہیں۔

کاشت کی تیاری:

کنیٹیز میں آلو اگانا نہ صرف آسان بلکہ مزے دار کام ہے کیوں کہ آلو کے پودے حیران کن تیزی سے بڑھتے ہیں۔ آلو کے بیج کسی بھی زمرے سے با آسانی حاصل کئے جاسکتے ہیں یا پھر ایسے آلو بھی لئے جاسکتے ہیں جس میں آنکھیں بنی ہوئی ہوں۔

3 گیلن کے ایک کنیٹیز کو 50 فیصد مٹی اور 50 فیصد کھاد سے 1/3 بھر دیں اس میں آلو کا ایک ایسا بیج جس میں کم سے کم 2 کوٹلیں پھوٹی ہوئی ہوں دبائیں اور اسے کھاد اور مٹی سے مکمل طور پر ڈھانک دیں پھر پودے کو پانی دے کر چھوڑ دیں۔ اگر آپ آلو کو زیادہ گہرائی میں دبانا نہیں چاہتے تو اس کے اوپر ڈالی جانے والی کھاد اور مٹی کی مقدار کم رکھیں۔ جب موسم میں ٹھنڈا ترنی شروع ہو جائے تو پانی کے وقفے میں اضافہ کریں۔ ایک بار جب پودے 16 انچ تک بڑھ جائیں تو اس میں مزید کھاد اور مٹی شامل کریں تاہم اس عمل میں پودوں کو نقصان نہیں پہنچنا چاہئے۔ کھاد اور مٹی ڈالنے کے عمل کو وقفے وقفے سے دہرایا جاسکتا ہے۔ پودے پر پھول آنے کا مطلب ہے کہ اب کسی بھی وقت پودے سے آلو حاصل کیا جاسکتا ہے البتہ پوری فصل حاصل کرنے کے لئے پودے کے پیلے بڑ جانے کا انتظار کرنا ہوگا۔

احتیاط:

کنیٹیز میں آلو اگانے میں صرف یہ قیاحت ہے کہ اس میں پانی دینے کے حوالے سے چوکس رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پودے کی مٹی کو نم رکھنا بھی نہایت ضروری ہے لہذا پودے کو اس وقت تک پانی دیا جانا چاہئے جب تک وہ تہہ سے باہر نہ آنے لگے۔ آلو زیادہ دیر تک گرمی براہ راست روشنی میں رہنا پسند نہیں کرتے۔ اگر آپ بہت گرم علاقے کے رہائشی ہیں تو عارضی طور پر اسے سایہ فراہم کر دیں۔ صحت مند کھاد اور تسلسل سے ملنے والا پانی آلو کی فصل کو کیڑے مکوڑوں اور بیماریوں پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ کنیٹیز میں پانی کی نکاسی یقینی ہونی چاہئے اس میں نامیاتی کھاد استعمال کریں۔ تیار فصل سے آلو حاصل کرنے کے لئے پھاڑو یا کوئی تیز دھار کا آلہ استعمال کرنے کے بجائے ہاتھوں میں دستانے پہن کر نرمی سے جڑوں سے آلو تلاش کریں بصورت دیگر آپ کی محنت ضائع ہونے کا خدشہ ہے۔ آلو کی فصل کو نقصان دہ کیڑے مکوڑوں مثال کے طور پر سلاک (slugs) سے ڈور رکھیں کیوں کہ یہ نہ صرف پتوں بلکہ جڑوں کے لئے بھی انتہائی خطرناک ہیں۔



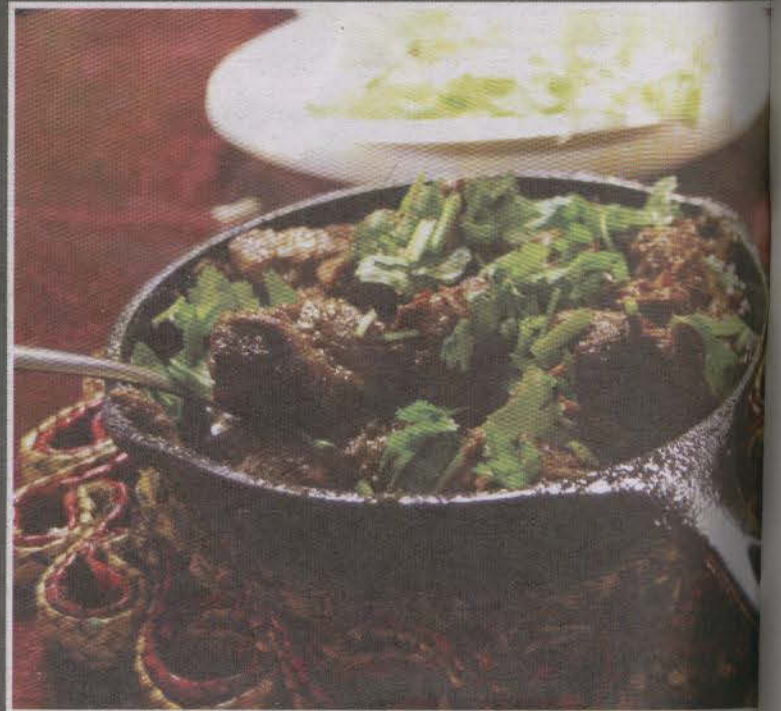
حراروں کا تخمینہ

قارئین کی معلومات میں اضافے کے لئے پاکستانی کھانوں میں حراروں کا تخمینہ دیا جا رہا ہے۔ اب آپ خود طے کریں کہ آپ ان کھانوں کے ذریعے ایک دن میں کتنے حرارے کھا رہے ہیں۔ یہ مقدار 100 گرام کے حساب سے ہے۔



بریانی	100 گرام	150 حرارے
بکرے کے گوشت کا پلاؤ	100 گرام	170 حرارے
نہاری	100 گرام	165 حرارے
بکرے کے گوشت کا قورمہ	100 گرام	110 حرارے
مرغی کے گوشت کا قورمہ	100 گرام	100 حرارے
گائے کا قیمہ	100 گرام	200 حرارے
بلی چلی دال	100 گرام	140 حرارے
کابلی چنے کا سالن	100 گرام	150 حرارے

مرغی کی کڑیائی	100 گرام	165 حرارے
بلی چلی سبزیاں	100 گرام	110 حرارے
بکرے کے گوشت کا سالن	100 گرام	190 حرارے
مرغی کے سیخ کباب	100 گرام	190 حرارے
گائے کے سیخ کباب	100 گرام	300 حرارے
چپاتی	ایک درمیانی	150 حرارے
سادہ نان	ایک عدد	200 حرارے
پراٹھا	ایک عدد	300 حرارے





جہانِ بیکم

Mon to Wed at 9:00 p.m.

Produced by: 7th Sky Productions Written by : Sadia Akhter Directed by : Arif Khan

Cast: Saba Faisal, Sidra Batool, Natasha



مصالحہ ٹپس

☆ اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک چائے کا چمچ شہد نیم گرم پانی میں ملا کر پیئیں۔

☆ نماز کھانے سے قبض کی شکایت دور ہوتی ہے اور آنتوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ یہ دانتوں کی حفاظت کرتا ہے تاہم کھانسی، نزلے اور زکام میں اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔

☆ اگر بالوں میں خشکی ہے تو سرسوں کے تیل میں لیہوں کا رس یا سرکہ ملا کر سر میں لگائیں۔ مسلسل عمل دہرانے سے نہ صرف خشکی ختم ہو جائے گی بلکہ بالوں میں چمک بھی آ جائے گی۔

☆ سیب کا رس گھبوں کے آٹے میں ملا کر ماسک بنالیں۔ یہ ماسک خشک جلد کے لئے نہایت مفید ہے۔ چہرے پر داغ دھبے ہونے کی صورت میں 15 دن تک یہ ماسک استعمال کریں داغ دھبے ختم ہو جائیں گے۔

☆ کپڑوں سے پسینے کے دھبے دور کرنے کے لئے دھبوں کی جگہ پر تھوڑا سا امونیا لگا کر انہیں دھوپ میں رکھ دیں۔ دھبے جاتے رہیں گے۔

☆ گھر پر ریشمی کپڑوں کو دھونا ہو تو پانی میں واشنگ پاؤڈر کے ساتھ تھوڑا سا لیہوں کا رس بھی ڈال دیں۔ یہ رس کپڑوں کو بدرنگ ہونے سے بچائے گا اور سٹیک کو نرم بھی رکھے گا۔

☆ روٹی بیلٹے وقت چاروں طرف سے یکساں دباؤ ڈالیں۔ ورنہ پکاتے وقت روٹی اُس جگہ سے کچی رہ جائے گی جہاں دباؤ کم پڑے گا۔

☆ لڈو یا برنی بنانے کے لئے آٹے کو پہلے سے گرم اوون میں بھون لیں اس سے نہ صرف مزے میں اضافہ ہو جائے گا بلکہ گھی بھی کم استعمال ہوگا۔

☆ اگر سالن میں مرغیں زیادہ ہو جائیں تو اس میں گرم مصالحہ نہ ڈالیں۔ اس کی جگہ دارچینی بڑی الائچی، سفید زیرہ اور ایک لوٹک پیس کر ڈالیں اور مناسب حد تک گھی بھاریں۔ سالن خوشبودار ہو جائے گا اور مرغ بھی کم ہو جائے گی۔

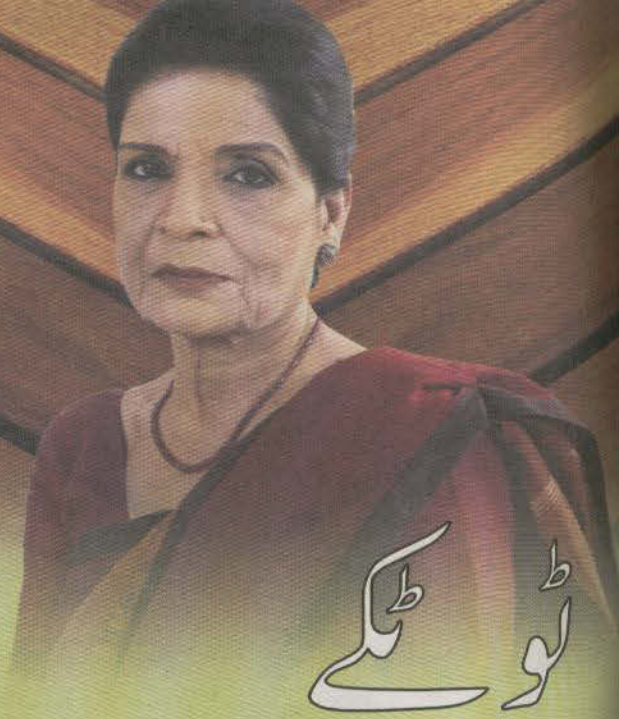
☆ پلاؤ وغیرہ پکانے کے بعد بخنی بچ جائے تو اسے برف جمانے والے سانچے میں ڈال کر جمادیں اور پھر نکال کر پلاسٹک کی تھیلی میں ڈال لیں۔ انہیں بعد میں مختلف کھانوں میں ڈالنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ حلق اور نالوں میں زخم ہو جائے تو ایک لیٹر پانی میں ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی بلدی ڈال کر ابالیں۔ جب ایک تہائی پانی رہ جائے تو اسے چھائیں اور صبح و شام اس سے غرارے کریں۔

☆ ایک سیب 11 انچیز ایک چائے کا چمچ شہد اور 4 پیالی پانی ملا کر ابالیں اسے ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیں۔ اس میں سے 2 چمچ شربت ایک پیالی نیم گرم پانی میں ڈال کر دن میں 4 مرتبہ پینے سے کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔



ٹوٹکے



بخار کم کرنے کے لئے



پانی میں تھوڑا سا سفید سرکہ یا کوئی بھی بوڑی کلون ملائیں۔ اس پانی میں 4 تو لے بھگو کر انہیں بغل گھٹنے اور پیروں کے درمیان دبا کر رکھنے سے بخار کم ہو جاتا ہے۔

بھوک بڑھانے کے لئے



اگر آپ کو بھوک نہیں لگتی تو کینو کے ٹودے میں پسا ہوا کالا نمک چھڑک کر کھائیں۔ اس سے نہ صرف بھوک بڑھ جائے گی بلکہ معدے کا نظام بھی ٹھیک رہے گا۔ اس کے علاوہ ایک کھانے کے چمچے صاف پانی میں ایک املی کا ٹودا بیج سمیت لے کر اس کا رس بنالیں۔ اسے صبح نہار منہ پینے سے بھوک لگے گی۔ حاملہ خواتین اسے پیئیں تو انہیں تھلی اور چکر نہیں آئیں گے۔



پیروں کے فتکس دور کرنے کے لئے

عام طور پر خشکی کی وجہ سے پیروں میں فتکس ہو جاتے ہیں۔ انہیں دور کرنے کے لئے کوشش کریں کہ پیر زیادہ سے زیادہ کھلے رکھیں۔ پیروں میں پیٹرولیم جیلی لگائیں اور اسے نیم گرم پانی سے دھو لیں، جتنا ممکن ہو پیروں کو سورج کی روشنی میں رکھیں۔



گاجروں کو محفوظ کرنے کے لئے

گاجروں کو کٹو کٹ کر کے اسے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ ایک سے دو مہینے تک اسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

چیونٹیاں بھگانے کے لئے



اگر باورچی خانے میں چیونٹیاں ہو جائیں تو سلیپ اور درازوں میں ہلدی اور نمک ملا کر ڈال دیں۔ چینی اور شہد میں اگر چیونٹیاں آجائیں تو اس میں لوٹکیں ڈال دیں جب کہ نمک میں آنے والی چیونٹیاں چاول ڈالنے سے بھاگ جاتی ہیں۔



دیگی میں بے نمک کو دور کرنے کے لئے

جس دیگی میں پانی گرم کیا جاتا ہے اس میں نمک جم جاتا ہے۔ میٹھا سوڈا اگلا کر کے رات میں خالی دیگی کے اندر مل دیں۔ صبح اس میں پانی بھر کر چند گھنٹوں کے لئے رکھ دیں پھر ایک آلو اور ایک پیاز کا کٹوا ڈال کر پانی گرم کریں۔ اُبال آنے پر پانی پھینک دیں اسے رات میں پھر گلیا میٹھا سوڈا لگا کر رکھ دیں اور صبح برتن دھونے والے صابن سے دھولیں اور خشک کر کے رکھ لیں۔



ہری سبزیوں کے رنگ برقرار رکھنے کے لئے

اُبالتے ہوئے ہری سبزیاں اپنے رنگ کھو بیٹھتی ہیں۔ اگر سبزیاں اُبالتے ہوئے اس میں تھوڑی سی چینی ملا لیں تو ان کا سرسبز ہر رنگ برقرار رہتا ہے۔



میں نے اپنی ساری زندگی ایک فریگ لپاؤٹ
کے لئے بسر کی ہے اور میں اس کی سب سے بڑی چیز
ہوں کہ میں نے اس کی سب سے بڑی چیز کی جانی ہے
وہاں ہر ایک چیز کی جانی ہے

تشی آئی لوو

وفائیں چھپی زندگی کی ہار

Every Sunday at 8:00 p.m.

پیشکش: مومنہ ورید، ہمایوں سعید، شہزاد نصیب
تحریر: خلیل الرحمن قمر
ہدایات: سراج الحق
کاسٹ: صبا قمر، عابد علی، نعمان حبیب، محمود اختر، مہربانو، رضا زیدی، خواجہ سلیم، طارق جمیل



Dalda

**INTRODUCES
NEW HEALTH SHIELD**



جہاں مامتا وہاں ڈالدا